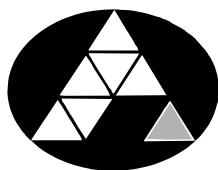


POHJOIS-KARJALAN AMMATTIKORKEAKOULU  
Matkailun koulutusohjelma

Noora Ikonen

YLÄKOULUIKÄISTEN RAVITSEMUSKÄYTTÄYTYMINEN JA  
SUHDE NAUTINTOAINEISIIN  
Case: Pielisjoen koulu Joensuu

Opinnäytetyö  
Kesäkuu 2012



POHJOIS-KARJALAN  
AMMATTIKORKEAKOULU

**OPINNÄYTETYÖ**  
**Kesäkuu 2012**  
**Matkailun koulutusohjelma**

Länsikatu 15  
80110 JOENSUU  
p. 050 436 3686

Tekijä  
Noora Ikonen

Nimeke  
Yläkouluikäisten ravitsemuskäyttäytyminen ja suhde nautintoaineisiin  
Case: Pielisjoen koulu Joensuu

Toimeksiantaja  
Joensuun kaupungin ravitsemusterapeutti Eira Turunen

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia yläkouluikäisten ravitsemuskäyttäytymistä ja ruoan käyttöä ja niihin vaikuttavia tekijöitä sekä nuorten päihteiden käyttöä. Opinnäytetyön tutkimusongelmoina olivat Pielisjoen koulun 8.–9.-luokkalaisten oppilaiden ravitsemus- ja juomatottumukset, sekä päihteiden käyttö. Työllä haettiin tietoa siihen, minkälaisia aterioita oppilaat syövät päivän aikana ja minkälaisia ateriakokonaisuuksia he valitsevat, minkälaisia välipaloja he nauttivat, minkälaisia juomia he juovat, ja mitä päihteitä he käyttävät.

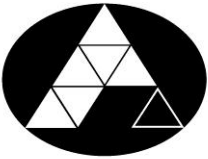
Opinnäytetyön tutkimuksen perusjoukkona olivat Joensuun Pielisjoen koulun 8.–9.-luokkalaisten oppilaat. Aineiston keräämiseen käytettiin survey-tutkimusta ja aineistot analysoitiin kvantitatiivisin menetelmin. Työn tuloksia verrattiin muihin tutkimuksiin, joista tärkeimpänä Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämä kouluterveyskysely.

Kysely toteutettiin Pielisjoen koululla lokakuussa 2011. Kyselylomakkeita jaettiin kaikille 8.–9.-luokkalaistille, eli yhteensä 227 kappaletta, joista 206 lomaketta palautui hyväksyttävänä takaisin. Kyselyn tulokset osoittivat, että yläkouluikäisten ravitsemus on edelleen ongelmallista, vaikka kouluruokailua, ruuan laatua ja koulussa tarjottavia välipaloja on jo kehitetty paljon. Keskeisimpinä ongelmina tuloksista nousi esiin 8.-luokkalaisten tyttöjen kouluruuan syömättömyys, nuorten yksipuolinen ravitsemus, aterioiden korvaaminen välipaloilla ja toisen lämpimän ruuan väliin jättäminen. Kodin ja vanhempien vastuu nuorten ravitsemuksesta ja ravintoaineiden saannista korostuu entisestään mietittäessä, kuinka parantaa yläkouluikäisten ravitsemuksellista tilaa. Opinnäytetyölle hyvää jatkoa olisi selvittää syitä näihin tuloksista ilmikäyneisiin ongelmiin.

Kieli  
suomi

Sivuja 53  
Liitteet 2  
Liitesivumäärä 7

Asiasanat  
ravitsemuskäyttäytyminen, nuoruuselämänvaihe

 <p>NORTH KARELIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES</p>	<p><b>THESIS</b>  <b>June 2012</b>  <b>Degree Programme in Tourism</b>  Länsikatu 15  FIN 80110 JOENSUU  FINLAND  Tel. + 358 50 436 3686</p>
<p>Author Noora Ikonen</p>	
<p>Title The Nutritional Behaviour of Lower Secondary School Students and their attitude towards Stimulant substances Case: Pielisjoki School in Joensuu</p> <p>Commissioned by Nutritional therapist in Joensuu</p>	
<p>The purpose of this thesis was to study the nutritional behaviour and food use among lower secondary school students and the factors behind these, as well as the use of intoxicants among the youth. The research problems of this thesis were nutrition and drinking habits and use of intoxicants among students in 8th and 9th grades in Pielisjoki school. The object of this study was to find out what kind of whole meals they eat, what kinds of snacks they eat, what kinds of drinks they drink and which intoxicants they use.</p> <p>The population of this study were the students in 8th and 9th grades in Pielisjoki school. A survey was used to collect the material, and quantitative methods were used to analyse the collected material. The results were then compared with other studies, of which the most important one was a school health survey made by the National Institute for Health and Welfare.</p> <p>The survey was done at Pielisjoki school in October 2011. Survey forms were distributed to all students in grades 8 and 9. In total 227 forms were distributed and 206 were returned filled adequately. The results of the survey show that the nutrition of lower secondary school students is still problematic, even though there has been much improvement in school catering, the quality of the food and the snacks available at schools. According to the results, the central problems are that the girls in 8<sup>th</sup> grade do not eat the food served at school, the one-sided nutrition among the students, replacing meals with snacks, and skipping the second warm meal of the day. The responsibility of home and parents in the nutrition and nutrient intake of the youth is emphasised when considering how the nutritional situation among lower secondary school students could be improved. A good follow-up to this thesis would be to study the reasons behind the problems presented by these results.</p>	
<p>Language Finnish</p>	<p>Pages 53  Appendices 2  Pages of Appendices 7</p>
<p>Keywords Nutritional behaviour, youth stage of life</p>	

## Sisältö

1	Johdanto.....	5
2	Opinnäytetyön lähtökohdat ja tarkoitus.....	6
2.1	Lähtökohdat opinnäytetyöhön.....	6
2.2	Pielisjoen koulu.....	7
3	Yläkouluikä muutosten aikaa .....	8
3.1	Murrosikä ja itsenäistyminen .....	8
3.2	Nuorten fyysiset muutokset.....	10
3.3	Yläkouluikäisen ravitsemukseen vaikuttavia tekijöitä.....	10
3.4	Ravitsemussuositukset .....	11
3.5	Kouluterveyskyselyt ja muut tutkimukset.....	12
4	Kouluruokailu.....	15
4.1	Kouluruokailun kehitys .....	15
4.2	Kouluruokailun merkitys .....	16
4.3	Kouluruokailu osana nuorten hyvinvointia.....	16
4.4	Välipalat .....	17
5	Juomien ja päihteiden merkitys terveystieteiden näkökulmasta.....	18
5.1	Juomien kulutus .....	18
5.2	Nuorten päihteiden käyttö .....	19
6	Tutkimusmenetelmät .....	20
6.1	Kvantitatiivinen tutkimus.....	20
6.2	Kyselylomake.....	21
7	Tulokset .....	25
7.1	Tulosten taustatietoja .....	25
7.2	Aamupala .....	25
7.3	Kouluruoka.....	26
7.4	Ravitseminen kokonaisuutena .....	29
7.5	Ruokailukäyttäytymisen vaikutus ravitsemukseen .....	33
7.6	Nautintoaineet .....	36
8	Tulosten analysointi .....	40
8.1	Tulosten vertailua muihin tutkimustuloksiin .....	40
8.2	Huomattavaa Pielisjoen koulun kyselyn tuloksissa .....	45
8.3	Luotettavuus ja eettisyys .....	47
9	Pohdinta.....	49

### Liitteet

Liite 1 Saatekirje

Liite 2 Kyselylomake

# 1 Johdanto

Ravitsemukseen, terveelliseen ruokaan ja hyviin ruokailutottumuksiin kiinnitetään nykypäivänä paljon huomiota. Myös kouluruokailuun, sen kehittämistehtäviin ja kouluruuan laatuun on kiinnitetty erityisen paljon huomiota viime vuosina. Mediassakin on noussut ajoittain keskusteluun kouluikäisten syömiseen liittyvät ongelmat. Parannustakin nuorten ravitsemuskäyttäytymiseen on jo saatu aikaan, mutta nuorten ruokailutottumuksissa on edelleen merkittäviä ongelmia.

Terveys- ja hyvinvoinnin laitos tekee vuosittain kouluterveyskyselyn, joihin osallistuu peruskoulun 8.–9.-luokkalaiset ja lukion ja ammattikoulun 1.–2.-luokkalaiset. Kyselyä tehdään nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi, sekä koulutyön ja terveydenhuollon kehittämiseksi. Siinä on myös kouluruokailua koskevia kysymyksiä. Vuoden 2010 kysely osoitti, että merkittävä osa yläkouluikäisistä jättää päivittäin kouluruoan syömättä. Myös aterioiden korvaaminen välipaloilla on yleistynyt.

Opinnäytetyön tarkoitus on tutkia yläkouluikäisten ongelmalliseksi todettua ravitsemuskäyttäytymistä, saada ajankohtaista tietoa nuorten ravitsemustottumuksista ja päihteiden käytöstä, sekä saada vertailukelpoista aineistoa ja löytää kehittämisen kohteita. Opinnäytetyössä perehdytään yläkouluikäisten elämänvaiheeseen ja siihen, mitä se pitää sisällään, ja mitä muutoksia ja ominaispiirteitä tähän elämänvaiheeseen kuuluu. Työssä pohditaan myös kotona ja koulussa tapahtuvan ruokailun merkitystä ja roolia, sekä niiden ongelmakohtia.

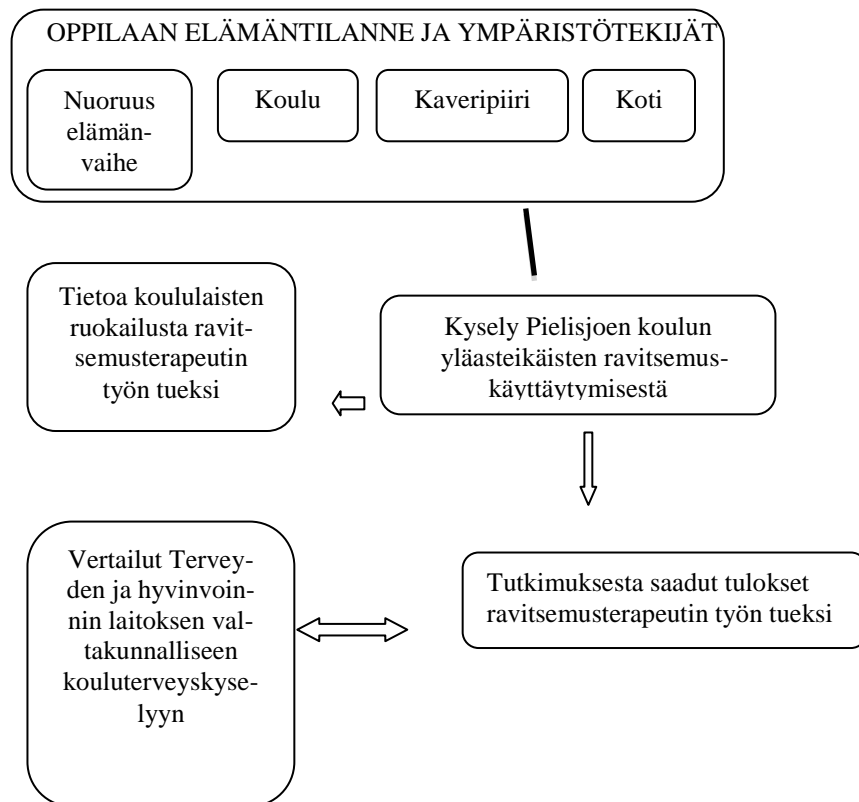
Tutkimus toteutettiin Joensuussa Karsikossa sijaitsevassa Pielisjoen koulussa, jonka 8.–9.-luokkalaisille oppilaille tehtiin survey-tutkimus. Kysely käsitteli oppilaiden ruokailutottumuksia, juomatottumuksia sekä päihteiden käyttöä. Koulu valittiin toimeksiantajan ehdotuksesta. Opinnäytetyön tietoperusta pohjautuu valmiisiin aineistoihin, aiempiin tutkimuksiin sekä kirjallisiin lähteisiin.

## 2 Opinnäytetyön lähtökohdat ja tarkoitus

### 2.1 Lähtökohdat opinnäytetyöhön

Yläkouluikäisten ravitseminen oli opinnäytetyön toimeksiantajan, Joensuun kaupungin ravitsemusterapeutin Eira Turusen, mukaan ajankohtainen ja huomiota tarvitseva aihe. Turunen uskoo, että yläkouluikäisten syöminen on ongelmallista niin koulussa kuin kotonakin. Yleisimmät tutkimukset yläkouluikäisten ravitsemuksesta ovat käsitelleet aihetta kouluruokailun ja koululaisten terveydentilan näkökulmasta. Opinnäytetyössä tarkasteltavia muita tutkimuksia ovat kansanterveyslaitoksen julkaisema tutkimus; Yläkouluikäisten ravitseminen ja hyvinvointi, joka tunnetaan ehkä paremmin Järkipala-hankkeena (2008), sosiaali- ja terveysministeriön tutkimus nimeltään ”Selvitys peruskoulun 7–9-luokkien oppilaiden kouluruokailusta” (2003), sekä Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämät kouluterveyskyselyt vuosilta 2002–2010.

Opinnäytetyön aihe oli sopiva ravitsemispalveluiden opiskelijalle, sillä työssä sai hyödyntää omaa aiempaa tietoa aiheesta, sekä ammattikorkeakoulun oppeja. Opinnäytetyössä tarkastellaan yläkouluikäisten elämänvaihetta ja siihen vaikuttavia tekijöitä ravitsemuksen näkökulmasta. Opinnäytetyön kohdekouluksi valikoitui Pielisjoen koulu, opinnäytetyön toimeksiantajan suosituksesta. Toimeksiantaja on aiemminkin tehnyt yhteistyötä Pielisjoen koulun kanssa erilaisin projektein ja kokee koulun suhtautuvan myönteisesti erilaisiin tutkimuksiin ja projekteihin. Kohderyhmäksi rajattiin Pielisjoen koulun 8.–9.-luokkalaiset oppilaat, joille suoritettiin osana opinnäytetyötä survey-tutkimus, jossa selvitettiin nuorten ravitsemustottumuksia, juomatottumuksia sekä päihteidenkäyttöä. Työ rajattiin niin, että seitsemäsluokkalaiset jätettiin tutkimuksen ulkopuolelle. Tämä tehtiin siksi, ettei työstä tulisi liian laaja ja terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskyselyissäkään eivät 7.-luokkalaiset olleet mukana. Pääpaino opinnäytetyössä on nuorten ravitsemuksessa, sillä työ on ravitsemispuolen opiskelijan tekemä. Kuviossa 1 on esitelty opinnäytetyön viitekehys.



Kuvio 1. Opinnäytetyön viitekehys.

Työn tarkoitus oli saada vertailutietoa terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämiin kouluterveyskyselyihin, sekä tutkia nuorten ravitsemustottumuksia, juomatottumuksia ja päihteidenkäyttöä. Taustalla vaikuttavat nuoruus elämänvaiheena erityispiirteet ja haasteet. Suuria vaikuttimia ovat myös nuoren koti, koulu ja kaverit. Uutta tietoa kerättiin kyselylomakkeella Pielisjoen koulun 8.–9.-luokkalaisilta. Toimeksiantaja, ravitsemusterapeutti Eira Turunen, on ollut mukana ideoimassa ja antamassa suuntaa sekä opinnäytetyöhön että kyselylomakkeen sisältöön. Työn tavoite oli määrittää, mitä ongelma-kohtia nuorten ravitsemuskäyttäytymisessä on, ja selvittää, mitä kehittämisen kohteita siinä on.

## 2.2 Pielisjoen koulu

Pielisjoen koulu on Joensuussa Karsikossa sijaitseva yläkoulu. Pielisjoen koulussa on noin 350 oppilasta, ja työskentelee 33 opettajaa. Pielisjoen koulu pyrkii vastaamaan

nykyajan haasteisiin ja painottaa ympäristöasioita ja kansainvälisyyttä. Koulun tämän hetkinen rehtori on Hannu Naumanen. Pielisjoen koulu on tunnettu erityisluokistaan LUMA- ja musiikkiluokista. (Pielisjoen koulu 2011a.)

LUMA-luokan opinnot painottuvat luonnontieteisiin ja matematiikkaan. LUMA-luokkalaisilla on enemmän matematiikan, kemian, fysiikan, maantieteiden ja biologian tunteja kuin muilla luokilla. Luonnontieteitä ja matematiikkaa LUMA-luokan oppilaat opiskelevat sekä luokahuoneissa että laboratorioissa, tiedeleirikouluissa ja yhteistyöyrityksissä. LUMA – luokkalaiset tutustuvat myös tieteen ja tiedon sovellutuksiin työelämässä. (Pielisjoen koulu 2011b.) Musiikkiluokan oppilaat taas opiskelevat musiikkia muita luokkia enemmän. Musiikkiluokan oppilaat esiintyvät koulun eri tilaisuuksissa ja juhlissa, sekä yhteistyökumppaneiden tilaisuuksissa. Musiikkiluokkalaisilla on mahdollisuus myös bändi-toimintaan, ja bändeille on varattu oma äänieristetty bändi-tila, jossa he voivat harjoitella myös kouluajan ulkopuolella. (Pielisjoen koulu 2011c.)

Pielisjoen koulu pärjäsi myös mainiosti Pisa-tutkimuksessa 2009, jossa 15-vuotiaiden oppilaiden tasoa mitataan lukutaidossa, matematiikassa ja luonnontieteissä. Kaikki tutkimuksessa olleet pohjoiskarjalaiset koulut olivat maan keskiarvon yläpuolella ainakin yhdessä osa-alueessa. (Naumanen 2011.)

### **3 Yläkouluikä muutosten aikaa**

#### **3.1 Murrosikä ja itsenäistyminen**

Yläkouluikäiset käyvät läpi murrosikää. Murrosiässä nuori jättää taakseen lapsuuden ja astuu aikuisuuden maailmaan. Lapsuusiän vaihtumista aikuisikään kutsutaan murrosiäksi ehkä juuri sen vuoksi, että nuori joutuu käymään läpi suuria murroksia elämässään. Nuoruuselämänvaihe määritellään noin 11–25-ikävuosiin. Murrosikä on ikään kuin uudelleensyntyminen. Nuoruuselämänvaiheessa ihminen määrittää itsensä ja olemassa olonsa uudestaan. Nuori pyrkii irtaantumaan vanhemmistaan ja yrittää luoda omaa minäkuvaansa. Murrosikään kuuluu hyvin vahvasti itsenäistyminen, omien ajatusten erotteleminen vanhempien ajatuksista, oman ideologian luominen, omien uskomusten määrittä-



minen ja oman paikan löytäminen maailmassa. Nuoruusikään liittyy vahvasti uusien asioiden kokeileminen, halu määrätä omista asioista ja omien rajojen etsiminen. (Horppu, Leppämäki & Nurmiraanta 2009, 72, 76–78.)

Nuoret haluavat vapautta, mutta vastuunkantaminen saattaa tuntua pelottavalta. Nuoret ovat myös herkkiä erilaisille vaikutteille, sillä heille ei ole vielä kehittynyt selkeää minäkuvaa. Uskonnon vaihtaminen tai kirkosta kokonaan eroaminen tapahtuu usein nuoruuselämänvaiheessa. Nuori saattaa myös liittyä jonkin aatteen kannattajaksi, luonnon-suojelijaksi tai ryhtyä kasvissyöjäksi. Myös oman tyylin muuttaminen pukeutumisella, meikkaamisella ja erilaisella käyttäytymisellä, on hyvin tyypillistä nuorille. Tämän kaltaiset muutokset ovat normaaleja ja kuuluvat nuoren oman identiteetin rakentamisprosessiin. Nuori etsii omaa tyyliään ja omia kantojaan asioihin erilaisten kokeilujen tuomien kokemusten kautta. Nuoruudessa ihminen saa mahdollisuuden ajatella ja toimia toisin kuin vanhempansa ja avartaa elämännäkemyksiään. (Horppu, ym. 2009, 72, 76–78.)

Nuoruusiän voi jakaa karkeasti kolmeen eri vaiheeseen. Varhaisnuoruus on ensimmäinen vaihe nuoruudessa. Tähän kastiin kuuluu 11–14-vuotiaat. Varhaisnuoruudessa nuoren fyysiset muutokset ovat suuressa roolissa. Psykososiaalisella alueella tähän vaiheeseen kuuluu auktoriteettien, kuten vanhempien ja opettajien vastustaminen ja heistä irtaantuminen. Tärkeää tässä ikävaiheessa on myös kaverisuhteiden luominen ja lujittuminen. Seuraava nuoruudenvaihe on keskinuoruus, johon kuuluvat 15–18-vuotiaat. Keskinuoruudessa nuori pohtii enemmänkin itseään. Minäkuvan luominen ja vahvistaminen ja identiteettikriisit kuuluvat vahvasti tähän vaiheeseen. Myöhäisnuoruus on viimeinen vaihe nuoruudesta ja tähän vaiheeseen luokitellaan 19–25-vuotiaat nuoret. Myöhäisnuoruudessa nuori pohtii ideologisia asioita, omia mielipiteitään ja uskomuksiaan, sekä omaa paikkaansa maailmassa. (Horppu ym. 2009, 72–73.)

Nuoruusiän vaiheista huolimatta, on hyvä muistaa, että nuoret ovat yksilöitä, eikä heitä kaikkia voi jakaa edellä mainittujen vaiheiden mukaisesti. Yksilölliset erot nuorten välillä voivat olla suuriakin. Murrosiän alkaminen voi tapahtua toisella 10-vuotiaana ja toisella vasta 16-vuotiaana. Yksilölliset erot lisäävät nuorten epävarmuutta ja itsensä vertaamista muihin ikätovereihin. (Horppu ym. 2009, 73.)

### 3.2 Nuorten fyysiset muutokset

Nuoret kokevat suuria fyysisiä muutoksia 10–16-vuotiaina. Fyysiset muutokset johtuvat pääosin hormonaalisista toiminnoista. Hormonitoiminnan muutokset, kuten kasvuhormonin lisääntynyt tuotanto, aiheuttaa kasvupyrähdysten nuorille. Nuori saattaa kasvaa pituutta jopa 10–15 cm vuodessa. Nopea pituuden lisääntyminen saattaa tehdä nuorelle niin sanotusti kömpelön olon. Oman kehon hallitseminen ja hahmottaminen voi olla vaikeaa kasvupyrähdysten aikana. (Horppu ym. 2009, 73.)

Myös sukupuoleen liittyvät hormonit; naishormoni, eli estrogeeni ja mieshormoni, eli testosteroni alkavat lisääntyä nuorilla. Estrogeenin ja testosteroni kehittävät nuorista sukukypsiä. Tytöistä alkaa kehittyä naisia ja pojista miehiä. Tyttöjen muutoksiin kuuluvat rintarauhasten, rintojen ja kohdun kasvaminen, lantion leveneminen, painon nousu ja kuukautisten alkaminen. Pojilla taas muutoksiin kuuluu sukupuolielinten kehittyminen ja äänenmurros. Yhteistä tytöille ja pojille on lisääntynyt hieneritys ja usein myös lisääntyneen talinerityksen mukana tuoma akne. Nuorten kokemukset oman kehon kypsydestä ja omasta fyysisestä vetovoimasta on yksi osa nuorten identiteetin kehittymistä. (Horppu ym. 2009, 73)

### 3.3 Yläkouluikäisen ravitsemukseen vaikuttavia tekijöitä

Pituuskasvu ja muut kehon muutokset kuuluvat murrosikään, ja nämä kaikki muutokset vaativat ihmiskeholta paljon energiaa ja ravintoaineita. Tyttöjen energiantarve on suurimmillaan 10–15-vuodeniässä, kun taas pojilla energiantarve on suurimmillaan 15–20-vuodeniässä. Tyttöjen kehonmuutokset alkavat usein ennen poikien kehonmuutoksia. Yläasteella usein aloitetaan myös jokin uusi liikunnallinen harrastus, mikä tulisi muistaa ottaa huomioon myös ravitsemuksen kannalta. (Kylliäinen & Lintunen 2002, 126–127.)

Useimmiten varsinkin pojat liikkuvat paljon nuorina, ja sen vuoksi heidän energian- ja ravintoaineidentarpeensa myös kasvaa huomattavasti. Ravinnon saanti tulisi suhteuttaa aina myös liikunnan määrään. Hyvä periaate yläasteikäisten ravitsemuksessa olisi, että ravitsemus olisi ravitsemussuosittelunmukaista, monipuolista ja tasapainoista ja sen tulisi ennen kaikkea vastata kehittyvän ja kasvavan nuoren tarpeita. Uusien kudosten

muodostaminen, luiden kasvaminen ja kuukautisten alkaminen tytöillä, vaativat tiettyjen suojaravintoaineiden, kuten proteiinin, kalsiumin ja raudan lisäämistä ravintoon. (Kylliäinen & Lintunen 2002, 126–127.)

### 3.4 Ravitsemussuositukset

Yläkouluun siirryttäessä nuoren oma vastuu ravitsemuksesta kasvaa. Nuori alkaa pikku hiljaa itsenäistyä ja luoda omaa käsitystään hyvästä ravitsemuksesta. (Lintukangas, Manninen, Mikkola-Montonen, Palojoki, Partanen & Partanen 2007, 22–23.) Nuorten ravitsemussuosituksiin kuuluu lautasmallin noudattaminen. Lautasmalli takaa ruuan monipuolisuuden ja ruoka-aineiden oikeat suhteet. (Hoppu ym. 2008b, 2.) Luultavasti suurin osa nuorista tietää, mitä lautasmalli tarkoittaa, eli puolet lautasesta koostuu kasviksista, neljännes perunasta, riisistä tai pastasta ja neljännes lihasta, kanasta, kalasta tai palkokasveista. (Lintukangas ym. 2007, 91–93.)

Kouluikäisen aterioinnin tulisi jakaantua tasaisesti päivän mittaan. Suuria annoksia ei tarvitse syödä, kun syö terveellisesti ja usein päivässä. Aamupalan syönti olisi todella tärkeää kasvavalle nuorelle, jotta hän jaksaisi aamupäivän koulussa. (Kylliäinen & Lintunen 2002, 126–127.) Aamupalan syönti pitää väsymyksen poissa ja auttaa keskittymään oppitunneilla kouluruokailuun saakka. (TEKO – Terve koululainen hanke 2011). Kouluruoka on yksi yläkouluikäisen pääaterioista, mutta usein koulupäivät ovat niin pitkiä, että iltapäivällä kouluaterioinnin jälkeen nuorilla tulisi olla mahdollisuus vielä nauttia terveellinen välipala ennen kotiin pääsyä (Valtionravitsemusneuvottelukunta 2008). Nuorilla energiantarve on suuri, ja kotona olisi hyvä tarjota koululaiselle perheen arkeen sopivaan aikaan myös yhteinen päivällinen. Perheen yhdessä syönti voi olla hankalaa perheenjäsenten harrastusten ja töiden vuoksi, mutta se olisi tärkeää nuorelle, sillä se luo arkeen säännöllisyyttä ja turvallisuudentunnetta. Se on myös hyvä hetki keskustella nuoren päivän kulusta, kouluruokailusta ja koulussa viihtymisestä. (Hoppu ym. 2008b, 104–105.) Illalla tarvittaessa voidaan syödä vielä kevyttä iltapalaa ja täydentää päivän aikana menetettyä energiaa. Iltapalasta nuori saa ravintoaineita myös yön ajaksi. (TEKO – Terve koululainen hanke 2011.)

Säännöllinen ateriaritmi auttaa keskittymiseen, painonhallintaan ja jaksamiseen. Näläntunne ja sen mukana tuoma naposteluntarve vähenevät säännöllisellä syömisellä. (TE-

KO – Terve koululainen hanke 2011.) Lapsuusiässä säännöllisiin aterioihin tottuminen on hyvä perusta kohtuulliselle aterioinnille myös aikuisiässä. Säännöllinen ateriointi edistää myös suun ja hampaiden terveyttä. (Kylliäinen & Lintunen 2002, 93.)

### 3.5 Kouluterveyskyselyt ja muut tutkimukset

Kouluterveyskyselyt ovat Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämiä valtakunnallisia tutkimuksia, joihin osallistuu peruskoulun 8.–9.-luokkalaiset ja lukion ja ammattikoulun 1.–2.-luokkalaiset. Tutkimusta tehdään vuosittain. Parillisina vuosina tutkimuksen kohteena ovat Etelä-Suomen -, Itä-Suomen - ja Lapin opiskelijat. Parittomina vuosina tutkitaan taas muun Manner-Suomen - ja Ahvenanmaan oppilaita. (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, 2011a.) Käytän jatkossa lyhennettä THL, puhuttaessa terveyden ja hyvinvoinnin laitoksesta.

Kysely toteutetaan luokkahuoneissa opettajien valvomana. Kyselyä on tehty vuodesta 1996 lähtien. Viimeisin kysely on toteutettu vuonna 2011. Opinnäytetyön kysely tehtiin Joensuulaisessa koulussa, joten opinnäytetyössä käsitellään enimmäkseen 2002–2010 Itä-Suomessa toteutettuja tutkimuksia. (THL, 2011a.)

Kouluterveyskyselyissä käytettyä kyselylomaketta päivitetään kahden vuoden välein. Kyselyä tehdään nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi, sekä koulutyön ja terveyden huollon kehittämiseksi. Kyselyssä on enemmän koululaisten hyvinvointiin liittyviä kysymyksiä, kuin heidän ravitsemukseen liittyviä. Kyselyssä on kuitenkin myös opinnäytetyön aiheeseen sopivia kysymyksiä. Kyselyiden tulokset on myös esitelty hyvin ja selkeästi vuosikohtaisesti ja myös sukupuolien väliset erot on tuotu hyvin esille tulosten esittelyssä. (THL, 2011a.)

Kouluruokailua koskevien tulosten mukaan vuonna 2010 kouluruokaa söi päivittäin vain 73 % kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista. Oppilaista 69 % ei syönyt kaikkia kouluruoan osia, eli pääruoan lisäksi leipää, salaattia ja maitoa tai piimää. Verrattuna vuosien 2006 ja 2008 tuloksiin, heidän lukumäärä on noussut. Määrä on huolestuttavan suuri siihen nähden, että nuorille monipuolinen ravinto on tärkeää. Mielenkiintoista olisi myös tietää, minkä vuoksi yhä harvempi syö kouluruoan kokonaisuudessaan. Tulosten

mukaan aamupalaa söi vuonna 2010 päivittäin 57 % nuorista. Aamupalansyönti olisi hyväksi nuorille, että he olisivat virkeämpiä aamupäivän aikana ennen kouluruokailua. Aamupalansyönti on myös osa säännöllistä ateriarhythmia. (THL, 2011b.)

Vuonna 2010 koulussa joi energiajuomia 16 % vähintään kerran viikossa. Makeisten syömisessä koulupäivän aikana oli tapahtunut positiivista muutosta vuodesta 2004 asti. Vuonna 2004 makeisia söi vähintään kerran viikossa lähes 40 % oppilaista. 2006 ja 2008 vuosina heidän määrä oli vähentynyt noin 32 prosenttiin. Vuonna 2010 heitä oli enää 26 %. Makeisten syönti on vähentynyt siis huomattavasti viimeisten kuuden vuoden aikana. Huomion kiinnittäminen kouluruokailuun ja kouluaikaisiin välipaloihin on siis kannattanut. Kansainvälisen tutkimuksen julkaisema Järkipala-hanke on varmasti ollut yksi vaikuttavista tekijöistä tähän muutokseen. (THL, 2011b.)

Tulosten mukaan tupakointi on vähentynyt vuodesta 2002. Koulupäivän aikana polttaminen, koulun alueen läheisyydessä polttaminen, sekä polttaminen päivittäin, olivat kaikki vähentyneet vuodesta 2002. Noin 22 % tupakoi päivittäin vuonna 2002. Päivittäin tupakoitsijoiden määrä oli vähentynyt 15 % vuoteen 2010 mennessä. Nuuskan käyttäjien määrä taas on ollut vähäinen koko ajan. Päivittäin nuuskaa on käyttänyt vain 1 % oppilaista ja prosenttimäärä on pysynyt samana 2002 vuodesta 2010 vuoteen asti. Nuorten alkoholinkulutus viikkotasolla oli vähäistä. Vuonna 2010 vastanneista 6 % käyttää alkoholia viikoittain. Vuosina 2002 ja 2004 viikoittain käyttäjiä oli kuitenkin 10–12 % vastanneista. Tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa ilmoitti olleensa 2010 vuonna 14 % nuorista. Vuonna 2004 tosi humalaan juoneita nuoria oli ennätysmäärä noin 22 %. Huumeita kokeilleiden määrä oli suurin vuonna 2002, jolloin noin 8 % vastanneista ilmoitti kokeilleensa huumeita. Vuonna 2010 heitä oli enää 6 %. (THL, 2011b.)

Sukupuolten väliset erot olivat tuloksissa selkeät. Esiteltyt erot ovat vuodelta 2010. Pojista 78 % söi kouluruokaa päivittäin, kun taas tytöistä vain 70 %. Yllättävää oli, että pojat söivät myös monipuolisemman koululounaan kuin tytöt. Ero ei tosin ollut kovin suuri. Pojista 32 % söi kaikki lounaan osat, kun taas tyttöjen osuus oli 30 %. Myös aamupalansyönnissä poikien osuus oli 2 % enemmän kuin tyttöjen. (THL, 2011b.)

Energiajuomien kulutuksen kohdalla tyttöjen ja poikien erot olivat suuret. Pojista noin 24 % joi vähintään kerran viikkoon koulussa energiajuomia, kun taas vastaava tulos tyttöjen kohdalla oli noin 9 %. Pojat syövät tulosten mukaan myös makeisia enemmän kuin tytöt. Vähintään kerran viikkoon koulupäivän aikana makeisia ilmoittaa syöneensä 29 % pojista. Tyttöjen kohdalla vain 23 % ilmoittaa syövänsä makeisia vähintään kerran viikkoon. (THL, 2011b.)

Tupakoinnissa ei ollut suurta sukupuolien välistä eroa. Tuloksien mukaan pojat polttivat tupakkaa kaikissa tupakointiin liittyvissä kysymyksissä enemmän kuin tytöt, mutta prosentuaaliset erot jäivät pieniksi. Alkoholinkäytön suhteen ei myöskään ollut suuria eroja. Yhtä monta prosenttia pojista, kuin tytöistäkin vastasi olleensa tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa. Viikoittain alkoholia käyttivät kuitenkin enemmän pojat kuin tytöt. Prosentuaalinen ero jäi kuitenkin pieneksi. Huumeita oli kokeillut 7 % pojista ja 5 % tytöistä. (THL, 2011b.)

Kansanterveyslaitos on julkaissut tutkimuksen ”Yläkouluikäisten ravitsemus ja hyvinvointi”. Tutkimus tunnetaan ehkä paremmin Järkipala-hankkeena, mikä julkaistiin vuonna 2008. Tutkimus toteutettiin lukuvuonna 2007–2008. Tutkimukseen osallistui 12 eri koulua kolmesta eri kaupungista. Tutkimuksen tarkoitus oli parantaa 7.–8.-luokkalaisten ruokailutottumuksia ja kouluruokailua. Tutkittaviin 12 kouluun tehtiin erilaisia interventiotimenpiteitä, kuten lisättiin tuoretta leipää kouluruokailuun ja terveellisiä välipaloja koulunkioskeihin. Kaikki interventiotimenpiteet liittyivät ravitsemuskasvatukseen ja kouluikäiseen ruokailuun. Tavoitteina oli vähentää nuorten soke-  
rin kulutusta, lisätä kuidun saantia, sekä lisätä kasvien ja hedelmien käyttöä. Kysely suoritettiin oppilaille, sekä heidän vanhemmilleen. Interventioiden tuloksena kyseisten koulujen nuorten sokerin kulutus väheni, mutta hedelmien käyttömäärä ei parantunut, eikä kuidun saantimäärä lisääntynyt. Koulujen kioskeihin kuitenkin lisättiin terveellisiä välipaloja ja limonadien ja makeisten myyntiä rajoitettiin. (Hoppu, Kujala, Lehtisalo, Pietinen & Tapanainen 2008a.)

Sosiaali- ja terveysministeriö on selvittänyt yläkoulun kouluruokailua vuonna 2003. Tutkimus on nimeltään Selvitys peruskoulun 7–9-luokkien oppilaiden kouluruokailusta. Tutkimuksen tavoite oli selvittää yläkouluikäisten mielipiteitä ja suhtautumista kouluruokaan. Tulosten oli tarkoitus tuottaa vertailutietoa kunta- ja koulukohtaisille tutki-

muksille. Tutkimukseen oli osallistunut 12 koulua Suomen eri kaupungeista. Tulosten mukaan kouluruokaan suhtauduttiin myönteisesti, sillä 89 % oppilaista kävi kouluruokalassa. Oppilaista 95 % söi pääruuan, mutta vain 13 % söi kaikki kouluruoan osat. Joka neljäs söi makeisia koulupäivän aikana ja 14 % oppilaista joi virvoitusjuomia. Tutkimuksesta seurasi paljon kehitysideoita. Kouluruokalaan ehdotettiin malliannosta, oppilaiden mielipiteet toivottiin otettavan huomioon ruokasuunnittelussa, aikuisten läsnäolon tärkeyttä ruokalassa painotettiin, makeisten saatavuutta suositeltiin rajoittamaan kouluilla ja kouluruokalan viihtyisyyteen kehoitettiin kiinnittämään huomiota. (Karjalainen & Koskinen–Ollonqvist 2006, 9–11.)

## **4 Kouluruokailu**

### **4.1 Kouluruokailun kehitys**

Kouluruokailu kuvaa omalta osaltaan suomalaisen yhteiskunnan kehitystä. 1800-luvun loppupuolella Suomeen alettiin perustaa kansakouluja. Koulunkäynti ei kuitenkaan vielä tuohon aikaan ollut kovin yleistä. Oppilaat asuivat usein oppilaskodeissa, joissa heille tarjottiin joka päivä keittoruokaa. Varakkaammat oppilaat toivat itse ruokatarpeensa oppilaskoteihin. Vuonna 1896 kouluruokaa käsiteltiin ensimmäisen kerran virallisesti kansakoulukokouksessa. Valtio suostui myöntämään ravintoapua vähävaraisille opiskelijoille vuonna 1913. Oppivelvollisuuden astuttua voimaan 1921, alettiin yleisesti pitää kouluruokailua tärkeänä kuntien velvollisuutena. Vuodesta 1948 lähtien kouluruokailu on ollut maksutonta oppivelvollisuuskoulujen oppilaille. Kansakoulun oppilaat olivat kuitenkin velvollisia tekemään töitä elintarvikkeiden kasvattamiseksi ja keräämiseksi koulujen ruokaloihin. Vuonna 1967 kansalaiskoululaissa sanottiin, että kouluruoan tulisi täyttää kolmannes lapsen päivittäisestä ravinnontarpeesta. (Lintukangas ym. 2007, 3.)

Peruskouluihin siirryttiin kaikkialla Suomessa vuonna 1977 ja kaikille peruskoululaisille oli tarjottava kouluateria. Vasta vuonna 1981 kouluhallituksen yleiskirjeessä annettiin ohjeet kouluaterioiden suunnittelusta, ravintosisällöstä, erityisruokavalioista, ruokailupaikasta ja -ajasta, hygieniasta, henkilökunnasta, kouluruokailun kasvatustehtävistä ja kouluruokailun ohjauksesta ja valvonnasta. (Lintukangas ym. 2007, 3.)

Kouluruokailusta on tehty osa perusopetusta ja opetussuunnitelmaa sekä oppilashuoltoa 2000-luvulla. Nykyisin ravitsemussuositukset ohjeistavat koululounaan laatua. Kouluruokailun terveellisyys taas edistää suomalaisenväestön terveydentilaa. (Lintukangas ym. 2007, 3, 49.)

#### **4.2 Kouluruokailun merkitys**

Koululounas suunnitellaan valtionravitsemusneuvottelukunnan (2008) laatimien ravitsemussuositusten mukaan. Lounaalla tarjotaan vähärasvaisia ja vähäsuolaisia täysjyvävalmisteita, kasviksia, hedelmiä, lihaa, kalaa ja muita välttämättömiä ravintoaineita sisältäviä lounaskokonaisuuksia monipuolisesti ja vaihtelevasti. (Lintukangas ym. 2007, 93.) Kouluateria on suunniteltu täyttämään noin kolmasosan nuoren päivittäisestä energiantarpeesta (Kylliäinen & Lintunen 2002, 127). Kouluruokailun nauttiminen ehkäisee nuorten lihavuutta ja syömishäiriöitä, jotka usein ovat epäterveellisen ruoan ja välipalojen aikaansaannoksia. Nuoret oppivat myös sosiaalisia tapoja ruokailutilanteissa, joissa on otettava huomioon muut oppilaat, niin ruokajonoissa kuin ruokapöydissäkin. (Lintukangas ym. 2007, 22, 92–93.)

Kouluruokailu on myös merkittävä osa joukkoruokailua. Kouluruokailu kuuluu merkittävimpiin kodin ulkopuolella tapahtuviin ruokailuihin. Noin 860 000 oppilasta osallistuu lukuvuoden aikana päivittäin lakisääteiseen, yhteiskunnan kustantamaan kouluruokailuun. (Airaksinen, Lahtinen, Hasunen, Jäntti, Karppinen, Parkkinen, Peltosaari, Schauman, Seppänen, Tainio, Vainio & Packalen 1994, 43.)

#### **4.3 Kouluruokailu osana nuorten hyvinvointia**

Kouluruokailu tulisi järjestää oppilaille heidän päiväryhtiinsä sopivaksi. Kello 11–12 aamupäivällä on todettu parhaaksi mahdolliseksi ateriointihetkeksi. Kouluruokailua suunniteltaessa tulee ottaa huomioon myös se, että ruokailuun olisi varattu tarpeeksi aikaa. Nuoret syövät ateriansa muutenkin nopeasti ja varsinkin silloin, jos he kokevat, ettei heillä ole aikaa ruokailla rauhassa. Ruokatunnin tulisi olla vähintään 30 minuuttia, jonka lisäksi nuorille olisi hyvä varata 10–15 minuuttia aikaa ulkoilla ja liikkua. Ulkoilu



ja vapaamuotoinen liikkuminen ruokailun jälkeen lisäävät nuorten vireystasoa ja jaksamista koulupäivän loppuun saakka. (VRN 2008, 6.)

Kouluruokailun tulisi olla muutakin kuin mahdollisuus ruokailla. Sen lisäksi, että ruokailuun on varattu tarpeeksi aikaa, tulisi ottaa huomioon myös ruokailutilan viihtyvyys. Ruokasalin tulisi olla viihtyisän näköinen, rauhallinen ja siisti. Ruokien esille laitto on myös tärkeää. Kauniisti esille laitettu ruoka viihtyisässä ja rauhallisessa tilassa houkuttelee ja kannustaa syömään kouluruokaa. (Lintukangas ym. 2007, 91.) Terveellisen ja edullisen kouluruoan tulisi olla houkuttelevan näköistä, tuoksuista ja makuista. Nuoret valitsevat helposti kioskin tarjoamia epäterveellisiä välipaloja, mikäli he kokevat, että kouluruoka ei ole houkuttelevaa. (VRN 2008, 6.) Lintukankaan ym. (2007, 23) mukaan aikuisten ruokailu samassa tilassa nuorten kanssa näyttäisi nuorille hyvää esimerkkiä ruokailutottumuksista ja ruokailutavoista. Samalla aikuiset loisivat kouluruokalaan turvallisuuden tunnetta läsnäolollaan.

#### **4.4 Välipalat**

Koululaisten välipalan tulisi koostua täysjyväviljasta, leikkeleistä, maitovalmisteista, hedelmistä ja vihanneksista (Lintukangas ym. 2007, 92). Terveellinen ja kevyt välipala ylläpitää verensokeria ja vireystilaa sekä pitää näläntunnetta poissa. Nuorten kovasti suosimat limonadit ja makeiset taas nostavat verensokeria nopeasti todella korkealle, mutta eivät pidä nälkää poissa hyvin pitkään. (Kylliäinen & Lintunen 2002, 128.)

Nuorten ruokailutottumuksia voitaisiin parantaa luomalla terveellisiä valintoja tukeva ja suosiva ympäristö nuorille. Kouluilla ei tulisi olla karkki- ja limonadiautomaatteja, ja koulujen kioskeissa ei myöskään tulisi myydä pelkästään näitä tuotteita, vaan monipuolisesti erilaisia terveellisiä ja ravitsevia välipaloja. Hopun ym. (2008b, 2–3) mukaan nuorten välipalavalintoihin vaikuttavat välipalojen hinta, saatavuus ja maku. Uskon, että jos koulun kioskki tarjoaisi koululaisille esimerkiksi edullisia, houkuttelevia ja monipuolisia välipalasämpylöitä, nuoret saattaisivat helpommin tehdä parempia valintoja välipalojensa suhteen.

## 5 Juomien ja päihteiden merkitys terveystieteiden näkökulmasta

### 5.1 Juomien kulutus

Viime vuosina markkinoille on tullut runsaasti erilaisia juomia. Uusia tulokkaita ovat erilaiset energia- ja hyvinvointijuomat. Myös paljon erilaisia maustettuja kivennäisvesiä ja erilaisia mehujuomia on saapunut kauppojen hyllyille. Juomia mainostetaan paljon, mutta kuluttajien tietous juomista on melko vähäistä. Juomien lisääntyminen markkinoilla ja kauppahyllyillä on johtanut lisääntyneeseen juomien ostoon ja nauttimiseen. Aterioita juomilla ei kuitenkaan ole korvattu, eikä niiden sisältämää energiamäärää ole otettu huomioon mietittäessä päivittäistä energiantarvetta. Energiajuomat, hyvinvointijuomat ja erilaiset mehujuomat sisältävät energiaa ja happoja. Paljon nautittuina nämä juomat lisäävät energiansaantia liiaksi ja hapot ja sokerit tekevät tuhojaan hampaille ja suun terveydelle. (Borg, Heiskanen, Kara, Keskinen, Männistö, Rautio, Sarilo-Lähteenkorva & Valsta 2008, 11.)

Juomia mainostetaan terveellisinä ja niiden kerrotaan auttavan jaksamisessa. Mainokset on kohdistettu lähinnä nuorille ja mainokset ovat osoittautuneet tehokkaiksi. Nuorten tietoisuutta juomien haittavaikutuksista tulisi lisätä. Ihminen tarvitsee noin 1–1,5 litraa nestettä ruokailun lisäksi. Suositeltavimpia juomia ovat vesi ja rasvaton maito. Mehjuomat ja virvoitusjuomatkaan eivät satunnaisesti nautittuina ole haitallisia, mutta niiden päivittäinen ja runsas käyttö johtaa lihomiseen ja suun terveyden kärsimiseen. Nuoria tulisi informoida näiden erilaisten juomien haittavaikutuksista ja koulujen tulisi tukea nuoria tekemään terveellisiä valintoja siten, ettei kouluilla olisi limonadiautomaatteja, eikä niitä myytäisi koulun kioskeissakaan. Kouluilla tulisi olla juoma-automaatteja, joista oppilaat voisivat juoda raikasta vettä koulupäivän aikana. Mikäli kouluilla olisi vesipisteitä eikä limonadiautomaatteja, nuoria ohjattaisiin oikeaan suuntaan. (Borg ym. 2008, 13, 18–19.)

## 5.2 Nuorten päihteiden käyttö

Päihteiden ongelmakäytöstä on tullut yksi merkittävimmistä kansanterveyssairauksista Suomessa. Päihteiden käyttö on myös heikentänyt merkittävästi lapsiperheiden hyvinvointia varsinkin Pohjoismaissa. Alkoholin ongelmakäyttö on Suomessa suurinta koko maailmassa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2008, 2.) Alkoholista ja tupakasta ei kuitenkaan keskustella kotona lasten ja nuorten kanssa. Tiedetään, että päihteiden käyttö on yleistä nuortenkin keskuudessa, mutta vanhemmat eivät keskustele kotona asiasta lapsilleen. Keskustelemattomuuden syynä on usein se, että vanhemmat kokevat, etteivät päihdekeskustelut ole vielä ajankohtaisia. Päihdeasioista puhuminen kannattaisi kuitenkin aloittaa mieluummin liian aikaisin, kuin liian myöhään. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2008, 34.)

Tupakka- ja alkoholikokeilut kulkevat usein käsi kädessä. Mikäli kokeillaan tupakkaa, kokeillaan usein myös alkoholia ja toisinpäin. Tupakka- ja alkoholikokeiluihin vaikuttavat myös vanhempien tietous siitä, missä ja miten heidän lapsensa viettävät vapaa-aikaansa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2008, 15–17.) Nuorten mukaan alkoholin käyttö on osa normaalia elämänmenoa. Syynä tähän on ehkä suomalaisen yhteiskunnan näyttämä esimerkki sekä nuorille ja nuorille aikuisille kohdistetut alkoholijuomien mainokset. Myös vanhempien asenteet ja käyttäytyminen vaikuttavat paljon lasten ja nuorten asenteisiin alkoholista. Humalahakuinen alkoholin juominen on lisääntynyt kaikissa ikäluokissa 12-vuotiaita lukuun ottamatta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2011.)

Alkoholin vaikutukset nuoriin ovat kohtalokkaita, ja alkoholin juonnin seurauksista tulisi puhua nuorille entistä enemmän niin kotona kuin kouluissakin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009.) Nuorten ja aikuisten mielestä tehokkaimpia keinoja estää alkoholin ja tupakan käyttö, on nuoren ja vanhempien hyvien välien säilyttäminen. Erilaisia tupakan ja alkoholin vastaisia esitteitä ei pidetä kovinkaan tehokkaina keinoina. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2008, 31.)

## 6 Tutkimusmenetelmät

### 6.1 Kvantitatiivinen tutkimus

Empiirinen tutkimus on havainnoivaa tutkintaa. Empiirisellä tutkimuksella pyritään muun muassa selvittämään ilmiöitä tai ratkaisemaan jotakin ongelmaa. Empiirinen tutkimus jakautuu kahteen eri tutkimusmenetelmään kvantitatiiviseen eli määrälliseen ja kvalitatiiviseen eli laadulliseen tutkimukseen. (Heikkilä 2008, 13.) Kvantitatiivista ja kvalitatiivista suuntausta voi kuitenkin käytännössä olla vaikea erottaa toisistaan. Suuntauksukset usein täydentävät toinen toistaan, eivätkä välttämättä sulje toisiaan pois tutkimuksissa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 136–137.)

Tutkimusongelma määrittää sen, mitä tutkimusmenetelmiä tulee käyttää. Tähän opinnäytetyöhön sopii kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä, sillä kvantitatiivisen tutkimuksen keskeisiä asioita ovat muun muassa johtopäätökset aiemmista tutkimuksista, aiemmat teoriat, koehenkilöiden tai tutkittavien henkilöiden valinta otantasuunnitelmien avulla ja aineiston muokkaaminen tilastollisesti käsiteltäväksi, sekä päätelmien teko havaintoaineiston tuloksista. (Hirsjärvi ym. 2010, 140.) Yleinen aineistonkeruumenetelmä kvantitatiivisessa tutkimuksessa on survey-tutkimus. (Heikkilä 2008, 13).

Opinnäytetyössä määritetään jo olemassa olevan tiedon avulla yläkouluikäisiä ja heidän ravitsemukseen vaikuttavia tekijöitä. Yläkouluikäisten ravitsemuskäyttäytymisestä hankitaan uutta tietoa survey-tutkimuksella Pielisjoen koulun 8.–9.-luokkalaisilla. Survey-tutkimuksissa käytetään standardoituja kyselylomakkeita. Kyselylomakkeessa on suu-  
rimmaksi osaksi valmiit vastausvaihtoehdot. Tutkimuksesta saatua aineistoa pyritään yleistämään tutkittua joukkoa isompaan ryhmään tilastollisen päättelyn avulla. (Heikkilä 2008, 16.) Opinnäytetyön tutkimuksen tuloksia verrataan aiempiin tutkimustuloksiin ja kuvataan näiden välisiä eroja ja erojen syitä.

Tutkimuksissa perusjoukko tarkoittaa sitä joukkoa, mitä halutaan tutkia. Tutkimuksen voi tehdä koko perusjoukosta, jolloin kyseessä on kokonaistutkimus, tai vain tietyistä perusjoukon osasta, jolloin kyse on otantatutkimuksesta. (Heikkilä 2008, 14.) Otantatutkimusta käytetään usein silloin, kun perusjoukko on suuri ja tiedot halutaan nopeasti.

Otantatutkimuksissa on vaarana, että otoskoko on liian pieni. Tällöin tulokset ovat satumanvaraisia ja epäluotettavia. Opinnäytetyössä käytetään kokonaisotantaa, sillä Pielisjoen koulussa ei ole kovin isot vuosiluokat ja tietoa haetaan vain 8.–9.-luokkalaisista. Kahdeksaluokkalaisia on tällä hetkellä 112 oppilasta ja yhdeksäsluokkalaisia 115 oppilasta. Kaikkia Pielisjoen kahdeksas ja yhdeksäsluokkalaisia pyydettiin osallistumaan tutkimukseen, joten parhaillaan vastauksia olisi voitu saada 227 kappaletta. Täytettyjä lomakkeita saatiin 206 kappaletta, joista kaikki olivat hyväksyttävää. Saatu aineisto käsiteltiin taulukkolaskentaohjelmalla. Tutkimuksen ainoat taustatekijät ovat luokka-aste ja sukupuoli, koska ne olivat ainoat merkittävät taustatekijät tulosten kannalta. Opinnäytetyön tutkimusongelmana oli, että mitkä ovat keskeisiä tekijöitä oppilaiden ruokailutottumuksissa, ja miten päihteet liittyvät nuorten elämään. Tutkimusongelmaa selvitetään seuraavilla kysymyksillä;

- Mitä aterioita oppilaat syövät päivän aikana ja minkälaisia aterianosia he valitsevat?
- Minkälaisia välipaloja nuoret suosivat?
- Mitä juomia he käyttävät?
- Miten yleistä päihteiden käyttö on yläkouluikäisillä?

## 6.2 Kyselylomake

Kyselyä tehdessä tulee olla erityisen huolellinen, sillä kysymysten muoto on yksi yleisimmistä virheiden aiheuttajista. Tekijän tulee myös olla tietoinen siitä, mitä kyselyllä halutaan selvittää, ja millä tavoin saatu aineisto aiotaan analysoida. Kyselylomakkeen tulee olla siistin ja yksinkertaisen näköinen. Vastaajan mielenkiinto ei riitä, jos hän joutuu ponnistelemaan ymmärtääkseen kysymykset tai voidakseen seurata lomaketta. Vastausohjeiden tulee olla selkeästi kerrottu. Kysymysten looginen eteneminen ja kysymysten numerointi helpottavat vastaajaa seuraamaan lomaketta. Kyselyn ei tulisi olla liian pitkä, että vastaajien mielenkiinto riittää loppuun asti. Kyselylomakkeen testaus etukäteen lisää kyselyn luotettavuutta. (Hirsjärvi ym. 2010, 47–49.)

Pielisjoen koulun oppilaille tarkoitettu kysely tehtiin lyhyeksi, jotta opiskelijoiden mielenkiinto pysyisi yllä, ja jotta kyselystä tulisi riittävän kattava. Kyselylomakkeen kysy-

mykset numeroitiin aihealueittain ja aihealueen kysymykset merkittiin vielä kirjaimilla. Vastausohjeet on laitettu jokaisen aihealueen alkuun, vaikka ohje pysyisikin samana. Fontti valittiin pieneksi, jotta kyselyn pituus ei kasvaisi liikaa. Kysymykset hyväksytettiin etukäteen sekä toimeksiantajalla että Pielisjoen koulun rehtorilla. Kyselylomaketta testattiin myös parilla ulkopuolisella. Näin nähtiin mittasiko kysely niitä asioita, joihin vastauksia haettiin. Testihenkilö mietti vastatessaan muun muassa ohjeiden selkeyttä, vastaamisen raskautta ja kyselyn pituutta. Testaaja sai myös testihenkilön vastauksista tiedon siitä, pystyykö vastauksista saamaan halutut asiat selville. Testauksen jälkeen varsinaiseen kyselylomakkeeseen oli mahdollista tehdä muutoksia ja mahdollisia paranneluja. Kiireisen aikataulun vuoksi opinnäytetyön testihenkilöitä oli vain kaksi. Suositeltavaa olisi käyttää noin 5–10 henkilöä testiryhmässä. Muutamassa kysymyksessä huomattiin epätarkkuutta vastausvaihtoehtojen suhteen. Koska kyselylomakkeet oli jo tulositettu, jouduttiin turvautumaan tarkentaviin ohjeisiin, jotka liitettiin kyselylomakkeen etusivulle.

Kyselylomakkeen kysymyksistä suurin osa on strukturoituja kysymyksiä, eli niihin on annettu valmiit vastausvaihtoehdot, joista vastaaja valitsee hänelle sopivimman vaihtoehdon. Strukturoiduissa kysymyksissä vastausvaihtoehtojen määrä ei saa olla liian suuri, mutta kaikille vastaajille tulisi kuitenkin löytyä sopiva vaihtoehto. Strukturoituihin kysymyksiin on helpompi vastata, koska vastaajan ei tarvitse itse tuottaa tekstiä. Myös tulosten analysointi on helpompaa, kun kaikilla vastaajilla on samat vastausvaihtoehdot. Huono puoli tällaisissa kysymyksissä on se, että vastaukset saatetaan valita harkitsemattomasti. Jokin vastausvaihtoehdoista saattaa myös uupua. Kyselylomakkeessa käytettiin myös puolistrukturoituja kysymyksiä, joissa osa vastausvaihtoehdoista on annettu valmiiksi ja osa on avoimia. Tällaisen kysymysmuodon etuna on se, että jos jokin vastausvaihtoehdoista on jäänyt mieltämättä, vastaaja voi itse kirjoittaa haluamansa vastauksen. (Heikkilä 2008, 50–52.)

Kysely alkaa henkilötiedoilla, mitkä käsittävät pelkästään luokka-asteen ja sukupuolen. Tämän jälkeen kysely etenee ravitsemuksellisista kysymyksistä juomiin ja juomista päihteisiin. Vaikeat kysymykset kuuluu sijoittaa kyselylomakkeen loppuun. Tämän vuoksi yleensä mielletään, että henkilötiedot kysyttäisiin viimeisenä. (Heikkilä 2008, 48.) Tässä tapauksessa päihdekysymykset ovat kuitenkin luultavasti vaikeimpia kysymyksiä nuorille, joten ne on sijoitettu kyselylomakkeen loppuun. Arkaluotoisten kysy-

mysten vuoksi opinnäytetyöstä tehtiin erikseen julkaistava versio, josta poistettiin yksityiskohtaiset tulokset päihdekysymysten osalta. Tämä tehtiin oppilaiden yksilönsuojan vuoksi.

Kyselylomakkeet toimitettiin Pielisjoen koululle, jonka jälkeen koulun rehtori yhdessä opettajien kanssa valitsi oppitunnit, joilla kysely toteutettiin. Kysely toteutettiin oppituntien aikana opettajien ollessa läsnä. Opinnäytetyön tekijän läsnäolo ei rehtorin mukaan ollut tarpeellista. Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista, vaikka kysely pidettiin oppituntien aikana. Rehtori kuitenkin uskoi, että koulun oppilaat ovat tottuneet kyselylomakkeiden täyttämiseen, eivätkä vierasta tutkimukseen osallistumista, sillä Pielisjoen koulu on ollut mukana monissa muissakin tutkimuksissa ja projekteissa. (Naumanen 2011.)

Oppilaille ei jaettu erillistä saatekirjettä kyselyn mukana, vaan opettaja luki saatekirjeen luokassa ennen kyselyyn vastaamista. Saatekirjeessä kerrotaan tietoa tutkimuksen toteuttajasta ja toimeksiantajasta. Saatteessa esitellään myös tutkimuksen tavoite, tarkoitus ja tutkimustietojen käyttötapa. Saatekirjeen tarkoitus on vakuuttaa vastaaja siitä, että hänen vastauksensa ovat arvokkaita ja tärkeitä. Saatekirjeen loppuun on hyvä laittaa myös kiitokset. (Heikkilä 2008, 62.)

Kyselylomakkeen kysymykset sekä vastausvaihtoehdot syötettiin taulukkolaskentaohjelmaan. Vastausten analysoinnin mahdollistamiseksi jokainen kysymys vastausvaihtoehtoineen kirjattiin neljään eri taulukkoon. Yhteen kerättiin 8.-luokkalaisten tyttöjen vastaukset ja toiseen 8.-luokkalaisten poikien vastaukset. Yhdeksäsluokkalaisten kohdalla toimittiin samalla tavalla. Vastauksia purkaessa oli helppo katsoa ensimmäisestä kysymyksestä, jossa vastaaja määritteli luokkansa ja sukupuolensa, että mihin taulukkoon hänen vastauksiaan alettiin syöttää. Tämän jälkeen kun kaikki lomakkeet oli syötetty oikeaan taulukkoon, pystyi vastauksia tarkastelemaan. Taulukkolaskentaohjelman avulla pystyi laskemaan, kuinka moni 8.-luokkalaisista tytöistä ja pojista ja kuinka moni 9.-luokkalaisista tytöistä ja pojista oli vastannut tiettyyn kysymykseen, ja että mitä he olivat vastanneet. Näin pystyi myös laskemaan, kuinka monta prosenttia tietty sukupuoli ja tietty luokka-aste olivat vastanneet johonkin kysymykseen, sekä tarkastelemaan kaikkien vastanneiden vastauksia kokonaisuutena. Haastavin vaihe oli vastausten kirjaaminen

taulukkolaskentaohjelmaan. Aikaa kului tähän vaiheeseen yllättävän pitkä aika, samoin kuin vastausten yhteenvedoissa.

Vastausten kirjaamista hidasti ja vaikeutti myös se, että suurimmassa osassa kysymyksiä oppilaat saivat valita useamman kuin yhden vastausvaihtoehdon. Esimerkiksi kysyttäessä mitä he syövät aamupalalla, vaihtoehtoja oli 5, joista he saivat valita heille oikeat vaihtoehdot. Myös kysymyksiin joihin olin tarkoittanut valittavan vain yhden vaihtoehdon, olivat oppilaat valinneet useamman eri vastausvaihtoehdon. Esimerkiksi kysymyksissä, mikä on yleisin ruokajuoma ja yleisin janojuoma, olin tarkoittanut valittavan vain yhden vastausvaihtoehdon, mutta suurin osa vastanneista oli valinnut useamman kuin yhden vastausvaihtoehdon.

Kyselyn tulosten vertaaminen kouluterveyskyselyyn oli myös odotettua hankalampaa, koska kyselylomakkeiden kysymykset eivät olleet identtisiä. Samoja aiheita käsitteleviä kysymyksiä oli myös vähän. Kouluterveyskyselyssä kyseltiin paljon terveyteen liittyviä kysymyksiä, jotka eivät taas kuuluneet opinnäytetyöni aiheeseen.

Opinnäytetyön kyselylomakkeen kysymys 5 c, joka käsitteli lämpimien aterioiden syömistä, täytyi jättää kokonaan pois vastausten kirjaamisvaiheessa, sillä suurin osa vastanneista ei ollut selvästikään ymmärtänyt kysymystä ja suurin osa oli jättänyt kokonaan vastaamatta kysymykseen. Kysymykset olivat kuitenkin muuten hyvin ymmärrettyjä ja vastausprosentit olivat suuret. Kysymyksiä oli kattava määrä, mutta huomasin tuloksia analysoidessa kaipaavani vastauksia siihen, että miksi oppilaat syövät mitä syövät ja miksi he eivät syö kotona toista lämmintä ateriaa ja niin edelleen. Syiden kartoittaminen olisi ollut hyvä lisä opinnäytetyöhön ja saattanut avata monia kiperiä ongelma-kohtia nuorten ravitsemuksessa. Tosin lisäämällä syitä määrittävät kysymykset opinnäytetyöhön, olisi työn pituus kasvanut liikaa.



## 7 Tulokset

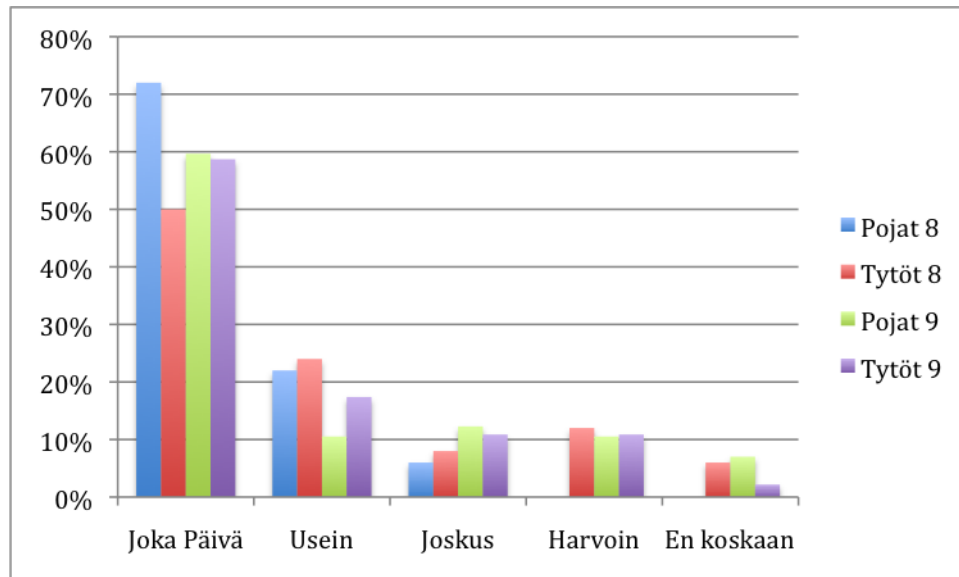
### 7.1 Tulosten taustatietoja

Pielisjoen koulun 8.–9. -luokkalaisia on yhteensä 227 oppilasta. Opinnäytetyön kyselyyn vastasi 206 oppilasta ( $n=206$ ), joten vastausprosentti oli noin 91 %. Vastausprosentti oli odotettua parempi, varsinkin kun kysely suoritettiin yläkouluikäisillä. Käyttökelpoisia oli kaikki 206 palautunutta lomaketta. Yhteenkään kysymykseen ei kuitenkaan saatu kaikkien 206 oppilaan vastausta, sillä oppilaat jättivät vastaamatta osaan kysymyksistä. Useassa kysymyksessä vastaajat saivat valita useamman kuin yhden vastausvaihtoehdon. Näissä kysymyksissä jokaista yksittäistä vaihtoehtoa voi verrata täyteen sataan prosenttiin. Osaan kysymyksistä vastasi niin harva oppilas, että prosenttiluvut yksinään saattaisivat johtaa harhaan. Näiden kysymysten kohdalla on mainittu myös kappalemäärät vastanneista.

Kyselyn muutama kysymykseen jouduttiin tarkentamaan vastausvaihtoehtojen määreitä. Kysymyksissä 2a, 3a, 4a, 5b, 5c, 5d, 6a, sekä 7c vastausvaihtoehdot; Usein, joskus ja harvoin, määriteltiin uudestaan vastausten merkityksen tarkentamiseksi. Puute vastausten määritelmässä havaittiin, kun kyselylomakkeet oli jo tulostettu. Lomakkeiden etusivulle liitettiin erillinen paperi, johon määreet oli tarkennettu. Uudet määreet olivat seuraavat. Usein = 4–6 kertaa viikossa, joskus = 2–3 kertaa viikossa ja harvoin = kerran viikossa.

### 7.2 Aamupala

Säännöllinen ateriaritmi alkaa päivän tärkeimmäksi ateriaksi kuvatulla aamupalalla. Yläkouluikäisistä moni kuitenkin jättää aamupalan syömättä. Kaikkien kyselyyn vastanneiden mukaan ( $n=203$ ) oppilaista 60 % syö joka päivä aamupalaa. Alapuolella olevasta kuviossa 2 on esitelty aamupalan syönnin useutta sukupuolen ja luokka-asteen mukaan.



Kuvio 2. Aamupalan syönnin useus sukupuolen ja luokka-asteen mukaan. (n= 203)

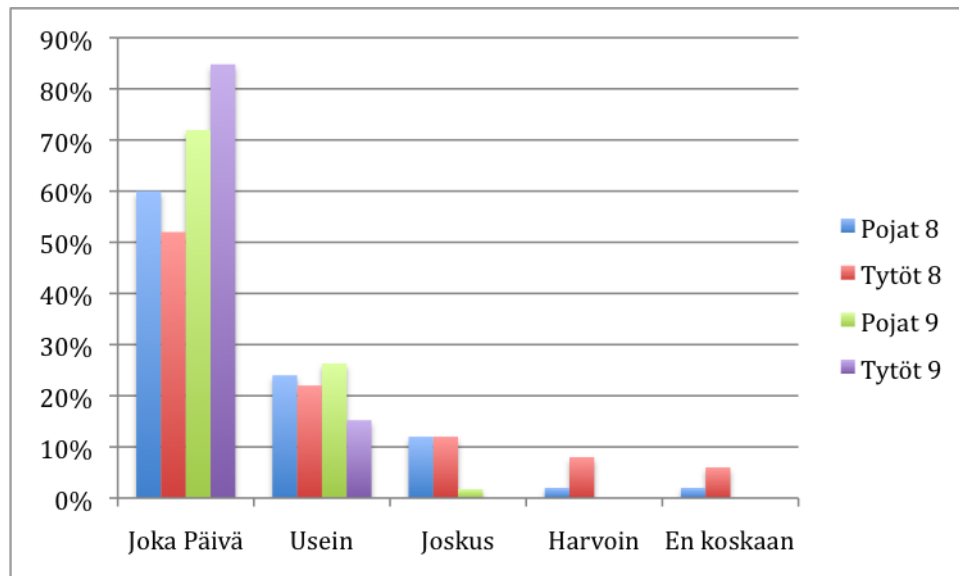
Kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista 8.-luokkalaiset pojat syövät eniten aamupalaa. Heistä yksikään ei vastannut syövänsä aamupalaa harvoin tai ei koskaan, mikä on selvästikin hyvä asia. Kahdeksaluokkalaisten tyttöjen kohdalla tulokset eivät kuitenkaan olleet aivan yhtä hyvät. Vain puolet heistä ilmoitti syövänsä aamupalaa joka päivä ja 6 % vastasi, ettei ikinä syö aamupalaa. Yhdeksäsluokkalaisten osalta prosentit olivat tasanaisemmat. Pojista 60 % ja tytöistä 59 % ilmoitti syövänsä aamupalaa joka päivä. Pojista 7 % ei syö aamupalaa koskaan ja tytöistä 2 %.

Puuroa syödään aamupalalla vähiten ja leipää eniten. Kaikista vastanneista vain 12 % ilmoitti syövänsä puuroa aamupalalla. Leipää taas ilmoitti syövänsä 86 % kaikista vastanneista (n=192).

### 7.3 Kouluruoka

Kahdeksaluokkalaisista pojista 60 % kertoi syövänsä kouluruokaa joka päivä. Kahdeksaluokkalaiset tytöt söivät vastanneista vähiten kouluruokaa päivittäin, sillä vain 52 % vastanneista ilmoitti syövänsä kouluruokaa joka päivä. Yhdeksäsluokkalaiset tytöt taas söivät eniten päivittäin kouluruokaa. Heistä 85 % ilmoitti syövänsä kouluruokaa päivittäin. Yhdeksäsluokkalaisista pojista taas 72 % syö kouluruokaa päivittäin. Alapuolella

olevassa kuviossa 3 on esitelty kouluruuan syönnin useus luokka-asteen ja sukupuolen mukaan.



Kuvio 3. Kouluruuan syönnin useus luokka-asteen ja sukupuolen mukaan. (n= 203)

Yhdeksäsluokkalaiset oppilaat syövät kouluruokaa eniten. Yksikään 9.-luokkalainen ei syö kouluruokaa harvoin tai ei koskaan. Kaikista vastanneista (n=203) 67 % ilmoitti syövänsä kouluruokaa joka päivä.

Kyselyssä kysyttiin, että mitä seuraavista oppilaat syövät kouluruualla; pääruoka, salaatti, leipä, maito / piimä, vesi. Kaikista vastanneista (n=203) 95 % syö pääruokaa kouluruualla. Yhdeksäsluokkalaisten poikien kohdalla kaikki, eli 100 %, ilmoitti syövänsä pääruuan. Kaikista vastanneista salaattia söi 72 % oppilaista, leipää 70 %, maitoa tai piimää 66 % ja vettä 53 % vastanneista. Vastausten mukaan 9.-luokkalaisten tytöt syövät kaikkein monipuolisimmin.

Suurin osa Pielisjoen koulun oppilaista jättää kyselyn mukaan kouluruuan syömättä siitä syystä, etteivät pidä kouluruuan mausta. Toiseksi yleisin syy jättää kouluruoka syömättä oli se, ettei oppilailla ollut nälkä. Muutama vastasi myös, että kouluruokailun ajankohta oli huono. Vain 2 % kaikista vastanneista ilmoitti syyksi sen, ettei viihdy kouluruokailussa. Kohtaan, missä oppilaat itse saivat kirjoittaa syyn, miksi eivät syö kouluruokaa tai jättävät sen väliin, useimmiten mainittu syy oli se, että heillä oli ollut kotitaloudentunnit ennen ruokailua. Alla olevasta taulukosta näkyy syyt jättää kouluruoka syömättä.

Taulukko 1. Syyt jättää kouluruoka syömättä. (n=137)

MIKSI ET SYÖ KOULU-RUOKAA	8-luokkalaiset pojat (n=37)	8-luokkalaiset tytöt (n=39)	9-luokkalaiset pojat (n=34)	9-luokkalaiset tytöt (n=27)	Kaikki vastanneet (n=137)
Ei ole nälkä	15	22	15	12	64
Ajankohta on huono	0	2	5	2	9
En tykkää kouluruuan mausta	29	30	21	16	96
En viihdy kouluruokailussa	0	3	0	0	3
Muu syy	0	2	1	2	5

Kuitenkin kysyttäessä kouluruuan mausta, onko se oppilaiden mielestä yleensä hyvää keskinkertaista vai pahaa, reilusti yli puolet, 64 % vastanneista (n=137), vastasi kouluruuan maun olevan keskinkertaista. Kahdeksasluokkalaiset pojat olivat tyytymättömiä kouluruuan makuun. Heistä 28 % oli vastannut kouluruuan olevan pahaa. Eniten ruoka maistui yhdeksäsluokkalaisille tytöille, joista 24 % oli sitä mieltä, että kouluruoka on hyvää.

Kouluruokailutilanteesta kysyttäessä vähän yli puolet kaikista vastanneista (n=192) ilmoitti, että kouluruokailussa on rauhallista. Vastanneista 64 % koki, että ruokajono etenee nopeasti. Noin 80 % ilmoitti, että aikuisia ruokailee ruokasalissa heidän kanssaan. Suurin osa vastanneista oli sitä mieltä, että heidän pöytätoverit käyttäytyvät hyvin. Kysymyksessä oli neljä, kyllä / ei väittämää, johon oppilaat vastasivat omien kokemusten mukaan. Taulukosta 2 näkyy kuinka oppilaat arvioivat kouluruokailutilannetta.

Taulukko 2. Kouluruokailun tilanne. (n=192)

KOULU- RUOKAILUN TILANNE	Onko ruokasalissa rauhallista		Ruokajono kulkee nopeasti		Aikuisia syö kans- samme ruokasali- sa		Pöytätoverini käyttäytyvät hyvin	
	KYLLÄ	EI	KYLLÄ	EI	KYLLÄ	EI	KYLLÄ	EI
8- luokkalaiset pojat n= 48	32	16	30	18	35	13	39	9
8- luokkalaiset tytöt n= 47	24	24	27	20	34	13	43	3
9- luokkalaiset pojat n= 52	34	18	37	15	44	8	41	11
9- luokkalaiset tytöt n= 45	17	28	29	16	39	6	38	7

Huomattavaa kysymyksessä oli, että yhdeksäsluokkalaisista tytöistä 62 % vastasi, että ruokasalissa ei ole heidän mielestään rauhallista. Tämä voi olla merkki siitä, että 9.-luokkalaiset tytöt ovat jo niin paljon muita kypsempiä, että he kaipaavat ruokasalin olevan rauhallisempi. Uskon myös, että ne 21 % jotka olivat sitä mieltä, ettei aikuisia ruokaile heidän kanssaan ruokasalissa, ymmärsivät kysymyksen väärin.

#### 7.4 Ravitsemus kokonaisuutena

Kouluruokaa Pielisjoen koulun oppilaat eivät korvaa välipaloilla juuri ollenkaan. Kysymykseen vastasi 202 oppilasta (n=202), joista vain kolme oppilasta, eli 1 %, ilmoitti korvaavansa kouluruuan välipaloilla joka päivä. Kaikista vastanneista 45 % ei koskaan korvaa kouluruokaa välipaloilla. Välipalojen syömättömyys koulussa tukee sitä tulosta, jonka mukaan oppilaat jättävät toiseksi useimmiten kouluruuan syömättä sen vuoksi, ettei heillä ole nälkä. Mikäli oppilaat jättäisivät kouluruuan syömättä nälkäisinä, luultavasti useampi oppilaista söisi välipaloja koulussa.

Kysyttäessä mitä välipaloja oppilaat syövät koulupäivän aikana, suurin osa kaikista vastanneista ilmoitti, ettei syö lainkaan välipaloja koulupäivän aikana. Yleisin välipala, mitä oppilaat syövät koulupäivän aikana, ovat makeiset ja suklaa. Toiseksi suosituin välipala oli sämpylä / voileipä. Myös virvoitusjuomat ja mehujuomat olivat suosittuja välipaloja. Huomattavaa kysymyksessä oli se, miten paljon yhdeksäsluokkalaisten tytöt sekä pojat syövät makeisia tai suklaata välipalaksi koulussa. Taulukosta alapuolella näkyy, mitä välipaloja oppilaat syövät koulupäivän aikana ja kuinka paljon.

Taulukko 3. Välipalat koulupäivän aikana. (n=199)

<b>VÄLIPALAT KOULUPÄIVÄN AIKANA</b>	<b>8- luokkalaisten pojat (n=48)</b>	<b>8- luokkalaisten tytöt (n=49)</b>	<b>9- luokkalaisten pojat (n=56)</b>	<b>9- luokkalaisten tytöt (n=46)</b>	<b>Prosentit Kaikkien vastanneiden kesken (n=199)</b>
Sämpylä / voileipä	25 %	16 %	30 %	24 %	24 %
Jogurtti	2 %	0 %	0 %	0 %	1 %
Makeiset / suklaa	23 %	31 %	46 %	46 %	37 %
Hedelmä	8 %	12 %	2 %	20 %	10 %
Energiajuoma	8 %	0 %	21 %	7 %	10 %
Sipsit	0 %	2 %	4 %	0 %	2 %
Mehujuoma	19 %	4 %	27 %	20 %	18 %
Virvoitusjuoma	23 %	6 %	38 %	7 %	19 %
En syö välipaloja	48 %	55 %	29 %	39 %	42 %

Kotona nautittujen välipalojen kohdalla tilanne on kuitenkin toinen. Sämpylät ja voileivät olivat suosituin välipala kotona. Jopa 89 % kaikista vastanneista (n= 199) ilmoitti syövänsä voileipää tai sämpylää välipalaksi. Noin puolet vastanneista syö jogurtia välipalalla ja positiivista on se, että vähän yli puolet vastanneista ilmoitti syövänsä hedelmiä välipalalla. Mehujuomaa nauttii välipalalla vähän vajaat puolet vastanneista ja virvoitusjuomia noin kolmannes vastanneista. Kotona vain 26 % vastanneista syö makeisia välipalana ja vain 8 % juo energiajuomia ja syö sipsejä välipalana. Vastanneista vain 4 % ilmoitti, ettei syö välipaloja kotona lainkaan. Hedelmiä syövät huomattavasti eniten 9.-luokkalaisten tytöt. Heistä 80 % syö välipalalla hedelmiä, kun taas vastaavasti 9.-luokkalaisten pojat syövät vähiten hedelmiä välipalalla. Heistä vain 33 % syö hedelmiä välipalana kotonaan. Kahdeksasluokkalaisten pojat nauttivat eniten sekä mehujuomia että virvoitusjuomia. Heistä 86 % on ilmoittanut juovansa sekä mehujuomia että virvoitusjuomia. Vähiten mehujuomia juovat 8.-luokkalaisten tytöt, joista alle 30 % ilmoitti juo-

vansa mehujuomia. Virvoitusjuomia taas huomattavasti vähiten juovat välipalalla 9.-luokkalaiset tytöt, joista vain 11 % ilmoitti nauttivansa virvoitusjuomia välipalana.

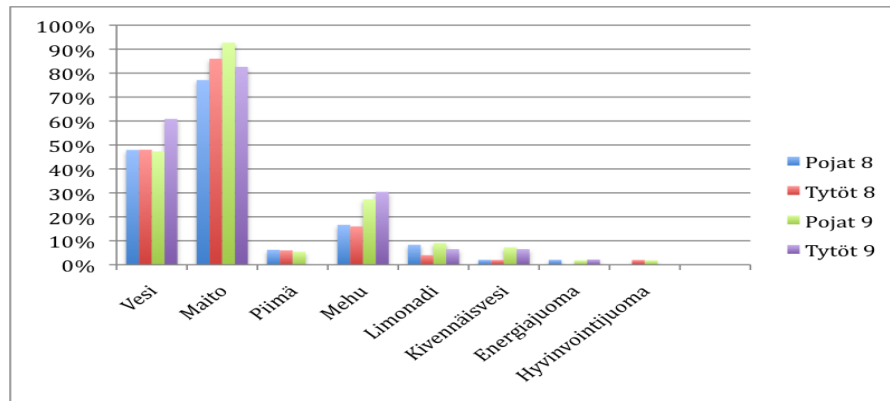
Kysyttäessä ostavatko oppilaat tuotteita koulunkioskista, 57 % kaikista vastanneista (n=202) ilmoitti ostavansa tuotteita koulunkioskista. Yleisin kioskista ostettu tuote oli ylivoimaisesti suklaa. Koulunkioskiin tuotevalikoimaan toivottiin muun muassa hedelmiä, limonadeja, enemmän voileipävaihtoehtoja, laajempaa suklaavalikoimaa ja energiajuomia. Taulukossa 4 on esitelty koulunkioskilla asiointi kappalemäärin, sekä prosenttein.

Taulukko 4. Koulunkioskin tuotteiden kulutus. (n=202)

OSTATKO TUOTTEITA KOULUNNE KIOSKISTA (n=202)							
8-luokkalaiset pojat (n=49)		8-luokkalaiset tytöt (n=50)		9-luokkalaiset pojat (n=57)		9-luokkalaiset tytöt (n=46)	
KYLLÄ	EN	KYLLÄ	EN	KYLLÄ	EN	KYLLÄ	EN
21 kpl	28 kpl	21 kpl	29 kpl	37 kpl	20 kpl	36 kpl	10 kpl
43 %	57 %	42 %	58 %	65 %	35 %	78 %	22 %

Yhdeksäsluokkalaiset ostavat kahdeksäsluokkalaisia enemmän tuotteita koulunkioskista. Yhdeksäsluokkalaiset tytöt ostavat huomattavasti muita enemmän tuotteita koulunkioskista. Vastaavasti 8.-luokkalaiset tytöt ostavat vähiten tuotteita koulunkioskista.

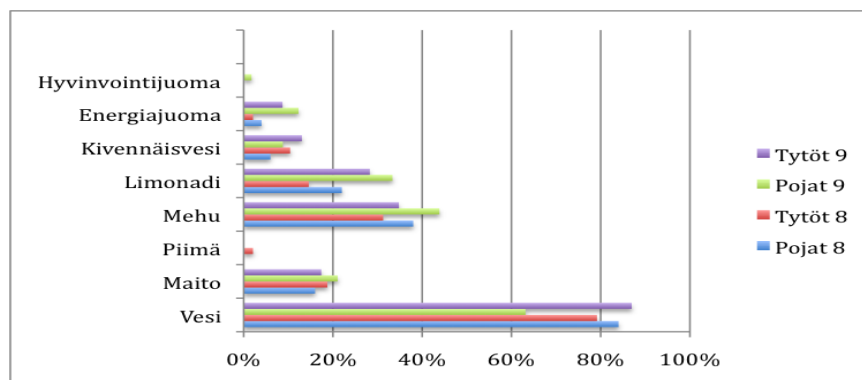
Ruokajuomista kysyttäessä oppilailla selkeästi yleisin ruokajuoma on maito. Tämä on positiivista, sillä nuorten luut tarvitsevat maidon sisältämää kalsiumia. Toiseksi yleisin ruokajuoma oli vesi. Myös mehu oli suosittu ruokajuoma oppilailla. Vähiten ruokajuomana juodaan hyvinvointi juomia ja energiajuomia, joita juo vain 8.-luokkalaiset tytöt ja 9.-luokkalaiset pojat. Kuviossa 4 alapuolella on esitelty ruokajuomien kulutuksen useus luokka-asteen ja sukupuolen mukaan.



Kuvio 4. Ruokajuomat. (n= 199)

Yhdeksäsluokkalaiset pojat juovat eniten maitoa ruokajuomana, kun taas vastaavasti 8.-luokkalaiset pojat juovat maitoa vähiten ruokajuomana. Vettä ruokajuomana juovat eniten 9.-luokkalaiset tytöt.

Vesi oli yleisin janojuoma 8.–9.-luokkalaisilla. Janojuomana vesi on paras vaihtoehto, sillä se ei sisällä energiaa eikä sokeria. Toiseksi yleisimmät janojuomat olivat mehu ja limonadi. Hyvinvointijuomat ja piimä olivat vähiten juodut janojuomat.



Kuvio 5. Janojuomat. (n= 201)

Yhdeksäsluokkalaiset tytöt juovat eniten vettä janojuomaksi. Heistä lähes 90 % juo vettä janojuomana. Mehua ja limonadia juovat eniten 9.-luokkalaiset pojat. Energiajuomia juovat myös eniten 9.-luokkalaiset pojat ja 9.-luokkalaiset tytöt.

Sokeripitoisten juomien nauttimisesta kysyttäessä, oli selkeä ero sukupuolten välillä. Joka päivä sokeripitoisia juomia ilmoitti juovansa 12 % sekä 9.-luokkalaisista että 8.-



luokkalaisista pojista, kun taas tyttöjen kohdalla vain 2 % kahdeksaluokkalaisista ja 7 % yhdeksäsluokkalaisista ilmoitti juovansa sokeripitoisia juomia päivittäin. Lähes puolet 9.-luokkalaisista pojista ilmoitti juovansa usein sokeripitoisia juomia. Kaikilla muilla vastausprosentti jäi alle 30. Vastausvaihtoehto joskus oli yleisin kaikkien vastanneiden kesken. Kaikista vastanneista 42 % juo sokeripitoisia juomia joskus. Usein sokeripitoisia juomia juo 30 %, harvoin 18 %, joka päivä 8 % ja ei koskaan 2 % kaikista vastanneista (n=203).

Energiajuomia juo eniten koulupäivän aikana 9.-luokkalaiset pojat. Yllätyin positiivisesti, miten vähän Pielisjoen koulun oppilaat ilmoittivat juovansa energiajuomia koulupäivän aikana. Suurin osa vastanneista, eli 73 % kaikista vastanneista ilmoitti, ettei juo lainkaan energiajuomia koulupäivän aikana. Yhdeksäsluokkalaisten poikien kohdalla tämä luku oli kuitenkin vain 49 %. Kerran kuukaudessa energiajuomaa juo 14 % kaikista vastanneista, pari kertaa kuukaudessa ja vähintään kerran viikossa 6 % ja joka päivä 1 % vastanneista. Yhdeksäsluokkalaisista pojista 19 % oli vastannut juovansa vähintään kerran viikossa energiajuomaa koulupäivän aikana.

## **7.5 Ruokailukäyttäytymisen vaikutus ravitsemukseen**

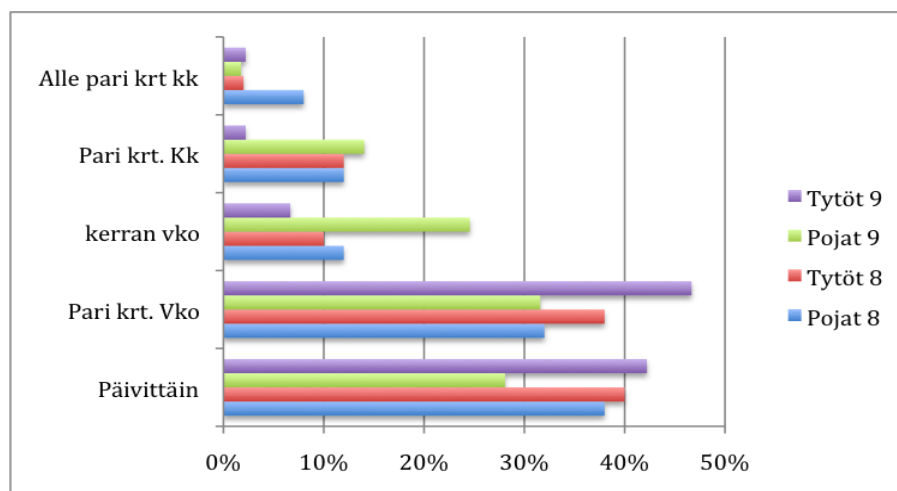
Lautasmallin merkityksen tiesi 99 % kaikista vastanneista (n=203). Kuitenkin vain 5 % vastanneista ilmoitti syövänsä lautasmallin mukaan joka päivä. Vastausvaihtoehtoja oli joka päivä, usein, joskus, harvoin, en koskaan. Näistä vaihtoehtoista joskus, oli eniten valittu. Kaikista vastanneista 39 % syö joskus lautasmallin mukaan. Ei koskaan lautasmallin mukaan syöjiä oli 7 % vastanneista. Kysymyksessä ei ollut suuria eroavaisuuksia luokkien tai sukupuolten välillä.

Koulupäivän jälkeen lämpimänruuan ruuan syö kotona päivittäin 53 % kaikista vastanneista (n=203). Usein 30 %, joskus 11 %, harvoin 5 % ja ei koskaan vain 1 % vastanneista. Koulupäivän jälkeen lämmitä ruokaa syö eniten joka päivä 8.-luokkalaiset ja 9.-luokkalaiset pojat. Kahdeksaluokkalaisista pojista 66 % ja yhdeksäsluokkalaisista pojista 63 % syö vielä kotonakin lämpimän ruuan. Kahdeksaluokkalaisten tyttöjen kohdalla vain noin kolmasosa syö koulupäivän jälkeen lämpimän ruuan kotona. Tulos on

melko huolestuttava, sillä yläkouluikäinen nuori tarvitsisi kuitenkin ehdottomasti kaksi lämmintä ateriaa päivässä.

Ulkona ruokailun suhteen luokkien ja sukupuolten välillä ei ollut merkittäviä eroja. Joka päivä ulkona syö 1 % vastanneista, Kaksi kertaa viikossa tai useammin 5 %, kerran viikossa 14 %, pari kertaa kuukaudessa 42 %, kerran kuukaudessa 13 % ja harvemmin kuin kerran kuukaudessa 25 % vastanneista. Suurin osa kaikista vastanneista (n=197) syö ulkona ystävien kanssa, puolet vastanneista perheenjäsenen kanssa ja vain muutamia vastanneista syö ulkona poika- tai tyttöystävän kanssa tai yksin.

Marjoja ja hedelmiä syö päivittäin noin kaksi viidesosaa kaikista vastanneista, noin kaksi viidesosaa pari kertaa viikossa, kerran viikossa noin seitsemäsosa vastanneista, pari kertaa kuukaudessa kymmenesosa vastanneista ja alle pari kertaa kuukaudessa marjoja ja hedelmiä ilmoitti syövänsä vain muutama vastanneista. Alla olevasta kuviosta näkyy marjojen ja hedelmien kulutus luokittain ja sukupuolittain.

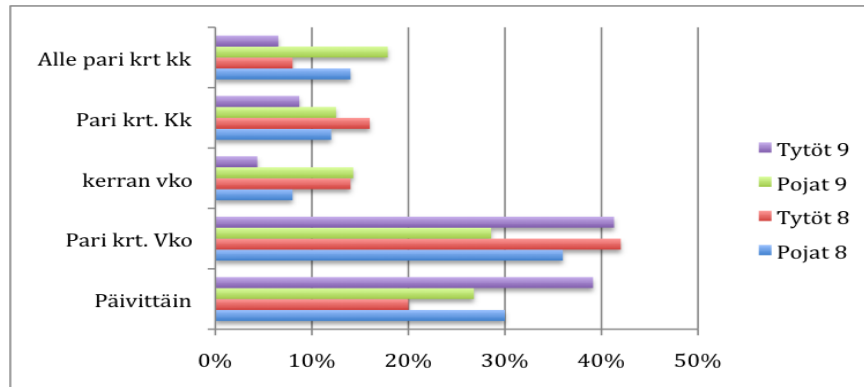


Kuvio 6. Marjojen ja hedelmien syönnin useus. (n= 202)

Marjoja ja hedelmiä syövät eniten 9.-luokkalaiset tytöt ja vähiten 8.-luokkalaiset pojat. Tytöt ylipäätään syövät enemmän marjoja ja hedelmiä kuin pojat. Tytöt mitä luultavimmin kiinnittävät poikia enemmän huomiota terveelliseen ruokavalioon ja hedelmien ja marjojen sisältämiin hyviin vitamiineihin ja vähäisiin kaloreihin.

Kasviksia ja vihanneksia syö päivittäin alle yksi kolmasosa kaikista vastanneista, pari kertaa viikossa kasviksia ja marjoja syö suurin osa vastanneista, noin 40 % vastanneista,

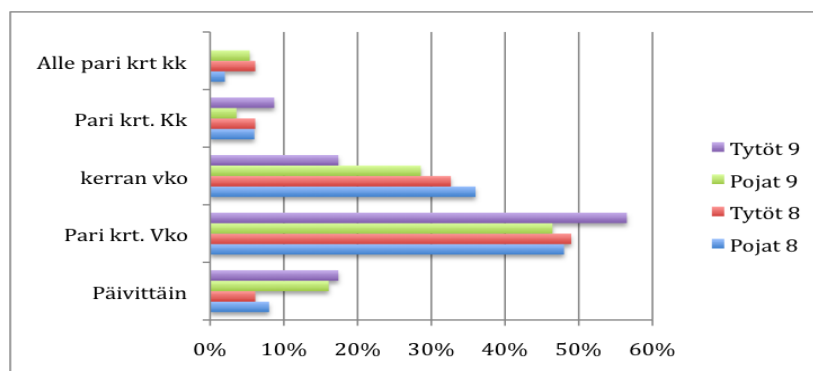
kerran viikossa kymmenesosa vastanneista, ja alle pari kertaa kuukaudessa kasviksia ja vihanneksia syö noin kymmenes vastanneista. Alla olevasta kuviosta näkyy oppilaiden kasvisten ja vihannesten syönnin useus luokka-asteen ja sukupuolen mukaan.



Kuvio 7. Kasvisten ja vihannesten syönnin useus. (n= 202)

Päivittäin kasviksia ja vihanneksia syövät selkeästi eniten 9.-luokkalaiset tytöt. Yllättävää on, että toiseksi eniten kasviksia ja vihanneksia syövät päivittäin 8.-luokkalaiset pojat. Kahdeksaluokkalaisista tytöistä yllättävän vähän on ilmoittanut syövänsä kasviksia ja vihanneksia päivittäin. Onneksi heistä kuitenkin suurin osa on ilmoittanut syövänsä kasviksia ja vihanneksia pari kertaa viikossa, mikä on sekin hyvin.

Makeisia ja suklaata syö päivittäin noin kymmenes vastanneista, pari kertaa viikossa puolet vastanneista, kerran viikossa noin kolmasosa vastanneista, pari kertaa kuukaudessa alle kymmenesosa vastanneista ja alle pari kertaa kuukaudessa vain muutama vastanneista. Alla olevasta kuviosta näkyy makeisten ja suklaan kulutuksen useus sukupuolen ja luokka-asteen mukaan.



Kuvio 8. Makeisten ja suklaan syönnin useus. (n=201)

Yhdeksäsluokkalaiset tytöt syövät makeisia eniten sekä päivittäin, että pari kertaa viikossa. Päivittäin makeisia syövät huomattavasti enemmän 9.-luokkalaiset kuin 8.-luokkalaiset vastanneista. Yksikään 9.-luokkalainen tyttö ei ole ilmoittanut syövänsä makeisia alle pari kertaa kuukaudessa. Makeisten syönti on yleisesti ottaen vähentynyt viimeisien vuosien aikana, mutta ehkä makeisten hyvän maun vuoksi, niiden syöntiä on hankala saada enää vähemmäksi. Koulunkioskikin tarjoaa terveellisiä välipaloja nuorille, mutta siitä huolimatta makeiset ovat suosituin ostos ja syödyin välipala.

Kaikista vastanneista 77 % syövät mielestään terveellisesti. Vastanneista 23 % vastasi, ettei mielestään syö terveellisesti. Kysyttäessä, mitä oppilaat pitävät terveellisenä syömisenä, useimmiten mainittiin lautasmaalin mukaan syöminen ja ruokapyramidin noudattaminen. Oppilaat siis ymmärtävät monipuolisen ruokailun olevan tärkeä osa terveellistä syömistä.

Iltapalan syönnissä ei ollut merkittäviä eroja luokkien, eikä sukupuolten välillä. Hieman muita enemmän iltapalaa syövät 8.-luokkalaiset pojat. Kaikista vastanneista 54 % ilmoitti syövänsä päivittäin iltapalaa. Usein iltapalaa syö 30 % ja vain 2 % vastanneista vastasi, ettei koskaan syö iltapalaa. Kyselyn mukaan oppilaat syövät eniten leipää, jogurttia ja hedelmiä iltapalalla.

## 7.6 Nautintoaineet

Tupakkaa on maistellut 36 % kahdeksäsluokkalaisista pojista ja 24 % kahdeksäsluokkalaisista tytöistä. Yhdeksäsluokkalaisista taas 53 % pojista ja 41 % tytöistä on maistellut tupakkaa. Tupakan useista maistelijoista huolimatta, tupakkaa polttaa vain harva Pielisjoen koulun oppilaista. Kaikista vastanneista (n=203) 78 % on ilmoittanut, ettei tupakoi koskaan. Alla olevasta taulukosta näkyy tupakan polton useus oppilaiden kappalemäärinä.

Taulukko 5. Tupakan polttaminen. (n=203)

<b>POLTATKO TUPAKKAA</b>	<b>Kaikki vastanneet (n=203)</b>
<b>Joka päivä</b>	<b>14</b>
<b>Usein</b>	<b>1</b>
<b>Joskus</b>	<b>11</b>
<b>Harvoin</b>	<b>18</b>
<b>En koskaan</b>	<b>159</b>

Kahdeksasluokkalaiset pojat polttavat kyselyn mukaan vähiten. Joka päivä tai usein polttajaa ei ollut yhtäkään 8.-luokkalaisista pojista. Jopa 90 % Kahdeksasluokkalaisista pojista on ilmoittanut, ettei koskaan polta tupakkaa. Toisiksi vähiten polttavat 8-luokkalaiset tytöt.

Tupakan oston helppoutta lähikaupoista, kioskeista, huoltoasemilta tai automaateista kysyttäessä, suurin osa 8.–9.-luokkalaisista vastasi, että se on melko vaikeaa. Erittäin vaikeaksi tupakan oston koki 20 % kaikista vastanneista, melko vaikeaksi 39 %, melko helpoksi 33 % ja erittäin helpoksi 8 %. Ikävää on, että nykypäivänäkään kaikki kioskien ja lähikauppojen myyjät eivät tarkista tupakkatuotteiden ostajilta henkilöllisyystodistuksia.

Koulupäivän aikana kyselyn mukaan ei polta kovinkaan moni oppilas. Kaikista vastanneista (n=200) vain 5 kappaletta ilmoitti polttavansa koulupäivän aikana ja 6 kappaletta ilmoitti polttavansa joskus koulupäivän aikana. Kyselyyn vastanneista oppilaista 7 % kokee olevansa riippuvaisia tupakasta (n=201). Kysyttäessä, että polttaako joku kavერი-piiristäsi tupakkaa, kuitenkin 60 % kaikista vastanneista (n=200) vastasi, että kyllä polttaa.

Kysymykseen ”Miksi poltat”, vastasivat oletettavasti vain ne, jotka polttavat tupakkaa. Syyksi ”siksi että se on rentouttavaa” oli valinnut 74 % vastanneista, ”siksi kun kaikki muutkin polttaa” oli valinnut 6 %, ”siksi että tupakka on hyvää” oli valinnut 18 %, ”siksi että se on sosiaalista” vastasi 26 % ja ryhmäpainostuksen oli valinnut syyksi polttaa 9 % vastanneista (n=34).

Nuuskaa on kokeillut eniten 9.-luokkalaiset pojat, joista 21 % kertoo kokeilleensa nuuskaa. Yhteensä kaikista vastanneista (n=202) 8 % on kokeillut nuuskaa. Nuuskan käyttäjiä on kuitenkin vain ykköskappaleita oppilaista. Kaikista vastanneista 96 % on vastannut, ettei koskaan käytä nuuskaa. Nuuskan käyttäjiä koulupäivän aikana on myös vain ykköskappaleita. Kysyttäessä, että käyttääkö joku kaveripiiristäsi nuuskaa, 23 % kaikista vastanneista vastasi kyllä (n=199).

Kahdeksaluokkalaisista pojista 69 % ja 60 % kahdeksaluokkalaisista tytöistä on maistellut alkoholia. Lähes kaikki, eli 93 %, yhdeksäluokkalaisista pojista ja 80 % yhdeksäluokkalaisista tytöistä on maistellut alkoholia. Kaikkien 8.–9.-luokkalaisten vastanneiden kesken, 76 % vastasi maistelleensa alkoholia (n=201). Kyselyn mukaan alkoholia ei kuitenkaan juo kovinkaan moni oppilaista. Alla olevasta taulukosta näkyy alkoholin kulutus useuden mukaan.

Taulukko 6. Alkoholin kulutus. (n=198)

<b>JUOTKO ALKOHOLIA</b>	<b>Kaikki vastanneet (n=198)</b>
Useammin kuin kerran viikossa	3
Kerran viikossa	5
Kaksi kertaa kuukaudessa	24
Kerran kuu- kaudessa	15
Harvemmin kuin kerran kuukaudessa	32
En koskaan	119

Kyselyn tulosten mukaan 8.-luokkalaiset pojat juovat vähiten alkoholia 8.–9.-luokkalaisista. Yhdeksäluokkalaisista pojista vain alle puolet vastasi, ettei koskaan juo alkoholia. Kyselyyn vastanneista oppilaista humalassa on ollut kaikista vastanneista 32 %. Kahdeksas - ja yhdeksäluokkalaisista noin 8 % on juonut niin paljon, että on sammunut. Kysymykseen vastasi yhteensä 190 oppilasta (n=190).

”Jos juot alkoholia, mitä yleensä juot” kysymykseen vastasi 93 oppilasta (n=93), joista osa mainitsi vain maistelleensa alkoholia. Vastaajat saivat valita myös useamman vasta-

usvaihtoehtoon, joten prosenttiluvut eivät muodosta 100 prosenttia. Kaikista vastanneista 58 % vastasi juovansa olutta, 46 % siideriä, 48 % lonkeroa, 15 % viiniä ja 28 % viinaa. Merkittävää on se, että yksikään 8.-luokkalainen poika ei ollut valinnut viinaa, kun taas 9.-luokkalaisista pojista 41 % oli valinnut viinan yleisimmäksi juomaksi. Kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten poikien yleisin juoma oli olut, kahdeksäsluokkalaisten tyttöjen siideri ja yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen lonkero.

Keskioluen ja siiderin ostamisen lähikaupoista, huoltoasemilta ja kioskeilta kokee erittäin helpoksi 6 % kaikista vastanneista (n=189). Melko helpoksi 31 %, melko vaikeaksi 39 % ja erittäin vaikeaksi 23 % kaikista vastanneista. Yhdeksäsluokkalaisista tytöistä vain 10 % kokee keskioluen ja siiderin ostamisen erittäin vaikeaksi, vaikka nykyisten säädösten mukaan kaikilta, jotka näyttävät alle 23-vuotiailta, tulisi kysyä henkilöllisyystodistus ostettaessa tupakkaa tai alkoholia. Yhdeksäsluokkalaisten ovat kuitenkin vasta noin 16-vuotiaita.

Vastanneiden mukaan, suurin osa vanhemmista on tietoisia lastensa juomisesta tai ainakin siitä, että lapsi on maistellut alkoholia. Kaikista vastanneista (n=148) 65 % ilmoitti, että hänen vanhempansa tietävät hänen juoneen alkoholia. Vastanneista 13 % on ilmoittanut etteivät vanhemmat tiedä hänen juoneen alkoholia ja 22 % vastanneista ei tiedä tietävätkö heidän vanhempansa heidän juoneen vai ei.

Vain muutama Pielisjoen koulun oppilaista on ilmoittanut kokeilleensa huumeita. Kuitenkin 22 kahdestasadasta vastaajasta (n=200) ilmoitti, että joku heidän kaveripiiristään on kokeillut huumeita. Kysymykseen ”onko sinulle tarjottu huumeita viimeisen vuoden aikana Suomessa” 91 % vastasi, että ei. Kyllä vastasi 7 % ja huumeita tarjonnut oli tuntematon ja 3 % vastasi, että kyllä ja huumeita tarjonnut oli vastanneelle tuttu henkilö (n=199).

## 8 Tulosten analysointi

### 8.1 Tulosten vertailua muihin tutkimustuloksiin

Vertaan opinnäytetyön kyselyn tuloksia Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskyselyn tuloksiin. Kouluterveyskyselyn tulokset joihin vertaan omia tuloksiani, on vuosilta 2002–2010. Käytän vertailussa 8.–9.-luokkalaisten vastauksia, sillä rajasin oman opinnäytetyöni koskemaan vain kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisia. Alueeksi valitsin Itä-Suomen, sillä oma tutkimuskohde kouluni sijaitsee Itä-Suomessa. Näin saan parhaan mahdollisen vertauskohteen. Vertaan opinnäytetyön tuloksia myös muihin tutkimuksiin ja opinnäytetyön tietoperustaan.

Aamupalan syönnissä ei ollut suurta eroa Pielisjoen koulun oppilaiden ja terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskyselyyn vastanneiden välillä. Kouluterveyskyselyyn vastanneista 57 % ja Pielisjoen koulun kyselyyn vastanneista 60 % syö päivittäin aamupalaa. Pielisjoen koulun oppilaat syövät siis vain hieman enemmän aamupalaa, kuin kouluterveyskyselyyn vastanneet oppilaat. Tulos on kummassakin huolestuttava, sillä säännöllinen ateriarhythmi tulisi alkaa aamiaisella. Aamiaisen tulisi myös antaa oppilaille voimia koulupäivään ennen koululounasta. Pielisjoen koulun oppilaista aamupalaa syövät eniten 8-luokkalaiset ja 9.-luokkalaiset pojat ja vastaavasti vähiten aamupalaa syövät 8.-luokkalaiset tytöt. Poikien pituuskasvu ja iän myötä tuoma suuri energiankulutus voi selittää sen, miksi 8.–9.-luokkalaiset pojat syövät aamupalaa tyttöjä enemmän. Pojilla suurin energiantarve alkaa nimittäin juuri 15-vuotiaana.

Pielisjoen koulun kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaiset tytöt syövät tulosten mukaan eniten hedelmiä ja marjoja aamupalalla. Lähes puolet kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista tytöistä ilmoitti kyselyn vastauksissa syövänsä marjoja tai hedelmiä aamupalalla. Pojista taas vain neljännes syö hedelmiä ja marjoja aamiaisella.

Aamiaisen väliin jättämisellä ei Pielisjoen koulun kyselyn tulosten mukaan ole mitään tekemistä tupakoinnin kanssa. Aamiaisen syömättä jättäminen saattaa liittyä murrosiän mukana tuomaan kapinointiin ja itsenäistymiseen. Nuoret oppivat tässä iässä, että he voivat itse määrätä syömisestään ja syömisen ajankohdista. Aamiaisen väliin jättäminen



saattaa kuitenkin aiheuttaa keskittymisvaikeuksia ja väsymystä aamupäivän aikana opitunneilla.

Kouluruuan, jonka tulisi olla yksi nuorten merkittävimpiä päivän aterioita, syö 73 % kouluterveyskyselyyn vastanneista. Pielisjoen koulun oppilaat syövät siis vähemmän päivittäin koululounasta, sillä heistä vain 67 % syö koululounaan joka päivä. Pielisjoen koulun kyselyn tulosten mukaan kahdeksaluokkalaiset tytöt jättävät useammin koululounaan syömättä, mutta vastaavasti eniten päivittäin koululounasta syövät 9.-luokkalaiset tytöt. Pielisjoen koulun kahdeksaluokkalaisista tytöistä vain noin puolet ilmoitti syövänsä koululounasta päivittäin. Tämä on sellainen asia, johon tulisi puuttua ja koittaa selvittää, miten heidät saisi syömään enemmän koululounasta. Kouluruuan suhteen on tehty viime aikoina paljon säästötoimia, mitkä ovat voineet vaikuttaa koululounaan makuun ja houkuttelevuuteen. Tämä voi olla syynä siihen, miksi kyselyn mukaan yleisin syy jättää kouluruoka syömättä on se, että oppilaat eivät pidä kouluruuan mausta. Tämä ei kuitenkaan selitä sitä, miksi 8.-luokkalaisista tytöistä niin harva syö päivittäin koululounasta, sillä muut vastanneet kuitenkin syövät koululounasta enemmän. Yhdeksäluokkalaisistakin tytöistä 85 % on ilmoittanut syövänsä koululounasta joka päivä.

Tulokset todistavat opinnäytetyön toimeksiantajan huolen siitä, että yläasteikäiset jättävät aterioita väliin. Kouluruokaa päivittäin syöjien määrää tulisi saada nostettua 100 %, jotta nuoret saisivat tarvitsemansa energian ja ravintoaineet päivän aikana. Kouluruokailua on kehitetty koko ajan paremmaksi, laadukkaammaksi, opettavaisemmaksi, ja nuorien tarpeita vastaavaksi. On sääli, etteivät nuoret käytä tätä erinomaista mahdollisuutta ilmaiseen kouluruokailuun enempää. Ilmainen kouluruoka ei nimittäin ole yleinen ilmiö maailmalla, vaan Suomi on tässä asiassa edelläkävijä ja suunnannäyttävä. Kouluruuasta tulisi koostua kolmasosa nuoren päivittäisestä energian tarpeesta. Nuorten kokemaa väsymys, päänsäryt ja muut fyysiset ongelmat, joista he kertovat kouluterveyskyselyssä, voivat hyvin johtua pelkästä energianpuutteesta.

Tutkimuksen ”Selvitys peruskoulun 7–9-luokkien oppilaiden kouluruokailusta” mukaan 7.–9.-luokkalaisista 95 % syö kouluruokalassa pääruuan. Pielisjoen koulun 8.–9.-luokkalaisista tismalleen sama prosenttimäärä, eli 95 %, ilmoitti syövänsä kouluruokalassa pääruuan. Prosenttimääriä ei kuitenkaan voida täysin verrata toisiinsa, sillä Pielis-

joen koululla tehtyyn kyselyyn eivät osallistuneet 7.-luokkalaiset. Pääruoka on kuitenkin eniten syöty aterianosa koululounaalla. Yllättävää oli, että kaikki Pielisjoen koulun kyselyyn vastanneet 9.-luokkalaiset pojat ilmoittivat syövänsä kouluruualla pääruuan.

Pielisjoen koulun oppilaista yhdeksäsluokkalaiset tytöt syövät muita vastanneita monipuolisemmin, mutta lähes yhtä monipuolisesti syövät myös 9.-luokkalaiset pojat. Yhdeksäsluokkalaiset oppilaat siis syövät monipuolisemmin koululounaan kaikkia komponentteja kuin kahdeksäsluokkalaiset. Yllättävää oli, miten monipuolisesti 8.-luokkalaiset pojat syövät koululounaalla. Kahdeksäsluokkalaisista pojista 72 % oli vastannut syövänsä salaatin koululounaalla. Kyselyn tulosten mukaan koululounaalla salaattia syövät vähiten 8.-luokkalaiset tytöt.

Koululounas on tarkoitettu syötävän kokonaisuutena, sillä vain silloin nuoret saavat siitä tarvitsemansa ravintoaineet. Koululounaan syömistä kokonaisuutena on koettu parantaa ruokasalissa näkyvillä olevilla malliannoksilla, mutta niillä ei ole todettu olevan suurta merkitystä. Koululounaasta on yritetty tehdä myös houkutteleva kokonaisuus, jotta nuoret söisivät monipuolisemmin, mutta yrityksistä huolimatta, vain puolet kyselyyn vastanneista Pielisjoen koulun 8.–9.-luokkalaisista syö kaikki kouluruuan aterianosat. Tähän on laskettu kuuluvaksi pääruoka, salaatti, leipä ja maito / piimä tai vesi. Kyselyn tulosten analysoinnin kannalta, olisi ollut hyvä kysyä oppilailta, miksi he eivät syö koululounasta kokonaisuutena.

Pielisjoen koulun kyselyn tulosten mukaan kovinkaan moni Pielisjoen koulun oppilaista ei ainakaan mielestään korvaa kouluruokaa välipaloilla. Suurin osa vastanneista, eli 45 % vastasi, ettei koskaan korvaa kouluruokaa välipaloilla. Todennäköistä kuitenkin on, että välipaloja syödään sen vuoksi, ettei ruokaa syödä riittävästi ja tarpeeksi monipuolisesti energiansaannin kannalta. Välipaloilla mahdollisesti paikkaillaan ja täydennetään kouluruokaa. Toisin sanottuna oppilaat korvaavat ehkä tiedostamattaan kouluruokaa välipaloilla. Makeisia ja virvoitusjuomia nautitaan kyllä varmasti myös pelkästään niiden hyvän maun vuoksi.

Nuorten makeisten syöntiä on yritetty vähentää monin eri keinoin. Koulujen kioskien makeisten myyntiä on rajoitettu ja terveellisiä välipalavaihtoehtoja on lisätty. Makeisten kulutus on saatukin vähenemään viime vuosiin nähden. Kouluterveyskyselyn tulosten

mukaan, makeisten kulutus on vähentynyt puoleen vuodesta 2004. Tähän yksi merkittävä tekijä on varmasti ollut kansainterveyslaitoksen tutkimus nimeltään järkipala-hanke. Tutkimuksen tavoitteina oli vähentää nuorten sokerin kulutusta, lisätä kuidun saantia, sekä lisätä kasvisten ja hedelmien käyttöä. Tutkimuksesta seurasi, että useat koulut rajoittivat koulunkioskien makeistarjontaa.

Kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaiset oppilaat syövät kuitenkin yhä paljon makeisia. Kouluterveyskyselyn mukaan 26 % vastanneista syö vähintään kerran viikkoon makeisia koulupäivän aikana. Pielisjoen koulun oppilaista 50 % syö makeisia pari kertaa viikossa. Opinnäytetyön kyselyn mukaan 9.-luokkalaiset tytöt syövät eniten makeisia. Suurin osa niistä Pielisjoen koulun oppilaista, jotka syövät koulussa välipaloja, syövät välipalaksi makeisia ja suklaata. Pielisjoen koulun kioskissa on tarjolla myös voileipiä, mutta siitä huolimatta, oppilaat syövät enemmän makeisia kuin voileipiä välipalaksi. Positiivista on kuitenkin se, että koulunkioski tarjoaa oppilaille mahdollisuuden syödä terveellistä välipalaa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos suosittelee, että koulujen kioskeista poistettaisiin kokonaan makeiset ja sokeripitoiset juomat. Olisi mielenkiintoista tietää, vähenisikö makeisten kulutus yläasteikäisten kohdalla merkittävästi, mikäli koulunkioski ei möisi makeisia lainkaan. Mielestäni tämä olisi kokeilun arvoinen asia, sillä epäterveelliset välipalat ja kouluruuan korvaaminen makeisilla, lisäävät ylipainon, diabeteksen ja hammaskarieksen riskiä.

Nyky-yhteiskunnan on kuvattu kuuluvan kiirekulttuuriin, jossa aikaa ei ole tarpeeksi mihinkään. Suurin osa vanhemmista kokee, ettei heillä ole tarpeeksi aikaa olla lastensa kanssa. Perheenjäsenten harrastusten ja muiden kiireiden vuoksi perheen yhteistä aikaa on usein liian vähän. Tärkeää olisi, että perhe kuitenkin kokoontuisi päivittäin yhteiselle päivälliselle tai illalliselle, jossa perheenjäsenet voisivat kertoa sekä kysellä päivän tapahtumista. Kouluterveyskyselyyn vastanneista 52 % on vastannut, että perhe ei syö yhteistä ateriaa iltapäivällä tai illalla. Pielisjoen koulun oppilaista taas 47 % vastasi, ettei syö kouluruuan jälkeen enää lämmintä ruokaa kotona. Huolestuttavan harva oppilaista siis syö toista lämmintä ateriaa kotona. Vanhemmat eivät voi olla varmoja, onko nuori syönyt kouluruuan, tai että mitä nuori on syönyt kouluruualla. Olisi äärimmäisen tärkeää tarjota nuorelle lämmin ateria vielä koulupäivän jälkeenkin. Vaikka nuori olisikin syönyt kouluruuan, se ei yksinään riitä kattamaan nuoren päivittäistä energiantarvetta. Lämpimän aterian puuttuminen saattaa usein johtaa epäterveellisten ja lihottavien

välipalojen nauttimiseen. Välipaloista ei kuitenkaan saa kaikkia tarvittavia ravintoaineita. Perheen yhteinen ateria loisi myös nuoren tarvitsemaa turvallisuudentunnetta arkeen.

Pielisjoen koulun oppilaat juovat huomattavasti vähemmän energiajuomia, kuin kouluterveyskyselyyn vastanneet oppilaat. Kouluterveyskyselyn mukaan vähintään kerran viikossa energiajuomia juo koulupäivän aikana 16 % vastanneista. Pielisjoen koulun oppilaista vähintään kerran viikkoon energiajuomia juo koulupäivän aikana vain 6 % vastanneista. Eniten energiajuomia juovat 9.-luokkalaiset pojat sekä Pielisjoen koulun oppilaista, että kouluterveyskyselyyn vastanneista. Energiajuomien sisältämä sokeri ja hapot ovat todella epäterveellisiä hampaille, eivätkä ne sisällä oikeastaan mitään terveellistä. Energiajuomat sisältävät enimmäkseen sokeria ja lisäaineita. Energiajuomien sisältämä kofeiini ja sokeri saattavat myös lisätä nuorten levottomuutta ja keskittymisvaikeuksia. Mielestäni ei olisi huono idea kieltää energiajuomien nauttimista koulupäivän aikana. Myös vanhempien tulisi kiinnittää huomiota, minkälaisia juomia nuori nauttii kotona, ja kuinka paljon hän niitä juo. Eihän energiajuomakaan haitallista ole, jos sitä nauttii kohtuudella, esimerkiksi yhden pullon viikkoon, mutta jos nuori juo energiajuomia päivittäin yhden tai useamman, alkavat terveyshaitat jo näkyä.

Pielisjoen koulun oppilaat käyttävät kyselyn tulosten mukaan päihteitä vähemmän kuin oletin. Varsinkin tupakan polttajia oli positiivisen vähän. Pielisjoen koulun oppilaista peräti 78 % vastasi, ettei koskaan tupakoi. Kouluterveyskyselyyn vastanneista 72 % ei tupakoi. Kouluterveyskyselyyn vastanneista 15 % tupakoi päivittäin. Pielisjoen koulun oppilaista päivittäin tupakoitsijoita oli 7 %. Prosenttiluku on yli puolet pienempi kuin kouluterveyskyselyn. Joko Pielisjoen koulun oppilaat eivät todella enää nykypäivänä tupakoi, tai sitten he eivät ole uskaltaneet vastata kysymykseen todenmukaisesti.

Tupakoinnin lisäksi, alkoholin käyttökin on tulosten mukaan vähäisempää Pielisjoen koulussa. Kouluterveyskyselyn mukaan humalassa vähintään kerran kuussa on 14 % vastanneista, kun taas Pielisjoen koulun oppilaista 32 % ilmoitti ylipäätään ikinä olleensa humalassa. Tulos on positiivinen, mikäli kyselyyn on vastattu todenmukaisesti, mutta omien kokemusten vuoksi, minun on hankala uskoa, että oppilaat ovat vastanneet kysymykseen totuudenmukaisesti. Epäilyksiäni tukee myös se, että sosiaali- ja terveystieteiden mukaan humalahakuinen alkoholin juominen on lisääntynyt kaikissa ikäluokissa 12-vuotiaita lukuun ottamatta.

Nuorten nuuskan käyttö on pysynyt samana vuodesta 2002 asti. Nuuska ei ole terveellisempi vaihtoehto tupakalle. Kouluterveyskyselyn mukaan päivittäin nuuskaa käyttää 1 % vastanneista. Pielisjoen koulun oppilaista myös 1 % vastanneista nuuskaa päivittäin. Nuuskan saanti on hankalampaa Suomessa kuin tupakan. Se saattaa osaltaan vaikuttaa siihen, miksi nuuskaa käytetään niin vähän.

Huumeiden kokeilun määrät, ovat huomattavasti pienempiä kuin alkoholin ja tupakan kokeilut. Huumeiden vaaroista puhutaan nuorille huomattavasti enemmän, kuin alkoholin ja tupakan vaaroista. Alkoholin ja tupakan vaaroista puhuminen ei myöskään ole yhtä vakuuttavaa, sillä kaikkialla näkee ihmisiä, jotka tupakoivat ja valitettavasti Suomessa myös alkoholinkulutus on niin suurta, että se vaikuttaa helposti osalta normaalia elämää. Kouluterveyskyselyn tuloksien mukaan huumeekokeilut ovat vähentyneet viimeisen 10 vuoden aikana, mikä on tietenkin erittäin positiivista.

## **8.2 Huomattavaa Pielisjoen koulun kyselyn tuloksissa**

Marjat ja hedelmät, samoin kuin kasvikset ja vihannekset sisältävät paljon hyviä vitamiineja ja flavonoideja. Niiden nauttiminen ennalta ehkäisee tauteja ja kroonisia sairauksia. Kyselyn tulosten mukaan Pielisjoen koulun oppilaat syövät marjoja ja hedelmiä paljon. Kyselyyn vastanneista 74 % syö marjoja ja hedelmiä päivittäin tai pari kertaa viikossa. Kasvisten ja vihannesten osuus ei ollut aivan yhtä suuri, mutta hyvä kuitenkin. Kasviksia ja vihanneksia syö 66 % vastanneista päivittäin tai pari kertaa viikossa. Oletin vastausten olevan toisin päin, sillä kouluruoka sisältää usein kasviksia ja vihanneksia ja niitä on luultavasti kotonakin olevassa ruuassa. Marjojen, hedelmien, kasvisten ja vihannesten syönti tekee hyvää nuorille, sillä ne sisältävät vain vähän energiaa, eikä niissä ole lainkaan lisäaineita. Näistä nuoret saavat myös tarpeellisia vitamiineja ja kuitua, mutta vain vähän energiaa.

Illalla nuorten olisi hyvä syödä iltapalaa ja näin täydentää päivän aikana menetettyä energiaa. Iltapalasta nuori saa ravintoaineita myös yön ajaksi. Pielisjoen koulun oppilaista yli puolet syökin päivittäin iltapalaa. Positiivinen yllätys oli, että lähes puolet vastanneista ilmoitti syövänsä myös hedelmiä iltapalalla. Eniten iltapalaa syö päivittäin 8.-

ja 9.-luokkalaiset pojat. Saattaa johtua siitä, että pojat liikkuvat yleisesti ottaen enemmän ja tarvitsevat siksi lisäenergiaa päivän jälkeen.

Alkoholin ja tupakkatuotteiden ostaminen ei nuorten mielestä ole kovinkaan hankalaa. Luultavasti nuoret vaihtavat tietojaan siitä, miltä kioskilta ei ainakaan saa ostettua tupakkaa tai alkoholia ja miltä kioskilta niitä on helpoin ostaa. Näin nuoret tietävät, mistä mennä ostamaan alkoholia ja tupakkaa, ja tämä esimerkiksi voi vaikuttaa kyselyn tuloksiin. Henkilöllisyystodistusten kysymiseen tulisi siis saada parannusta, varsinkin pienemmissä kioskeissa ja huoltoasemilla.

Suurin osa vastanneiden vanhemmista tietää lastensa maistelleen tai juoneen alkoholia. Suurimmalla osalla vanhemmista on siis ollut mahdollisuus keskustella alkoholin käytöstä lapsensa kanssa. Alkoholin maisteluun ja sen juomiseen ei ehkä osata kuitenkaan suhtautua tarvittavan vakavasti, sillä kukaan ei halua uskoa sen koituvan ongelmaksi omalla kohdallaan. Humalahakuinen juominen on niin yleistä Suomessa, ettei alkoholismia välttämättä edes todeta ajoissa. Alkoholismi on kuitenkin vakava sairaus, josta nuorille tulisi kertoa enemmänkin. Alkoholismi ei synny juomalla alkoholia, vaan juominen on vain yksi sairauden ilmentymä. Alkoholin maistelun ja kokeilun koetaan olevan normaalia ja nuoruuteen kuuluvaa. Iso osa rikostapauksista tapahtuu alkoholin vaikutuksen alaisena. Päähtyneet ihmiset ovat myös helppoja rikoksen kohteita. On todettu, että se miten vanhemmat suhtautuvat alkoholiin ja muihin päihteisiin, vaikuttaa siihen, miten heidän lapsensa suhtautuvat päihteisiin. Mikäli vanhemmat juovat säännöllisesti esimerkiksi viikonloppuisin, he viestittävät toiminnallaan lapsilleen, että alkoholin nauttiminen on täysin hyväksyttävää ja normaalia.

Tiivistin Pielisjoen koulun oppilaiden kyselyn tulosten analysoinnin SWOT- analyysiin, josta voi nähdä, mitä vahvuuksia, heikkouksia, uhkia ja mahdollisuuksia heidän ravitsemuskäyttäytymisessään on. SWOT- analyysi on nähtävissä taulukko 7stä.

Taulukko 7. SWOT -analyysi Pielisjoen koulun nuorten ravitsemuskäyttäytymisestä opinnäytetyön kyselyn tulosten pohjalta.

<p><b>VAHVUUDET:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hedelmien ja marjojen syönnin määrä</li> <li>- Tietoisuus terveellisistä ruokailutottumuksista</li> <li>- Makeisten kulutus vähentynyt</li> <li>- Yleisin janojuoma vesi</li> <li>- Päihteiden käyttö suhteellisen vähäistä</li> <li>- Energiajuomien vähäinen kulutus koulupäivän aikana</li> </ul>	<p><b>HEIKKOUEDET:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kouluruuan väliin jättäminen</li> <li>- Ravinnon yksipuolisuus</li> <li>- Epäsäännöllisyys ateriatytmässä</li> <li>- Epäterveelliset välipalat</li> <li>- Sokeripitoisten juomien suosio</li> <li>- Toisen lämpimän aterian syönnin vähyys</li> <li>- Ei syödä yhdessä perheen kanssa</li> <li>- Vanhempien hyvän esimerkin puute</li> <li>- Energiajuomien tarjonta</li> <li>- Päihteiden tarjonta</li> </ul>
<p><b>UHAT:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Yksipuolisesta ravinnosta seuranneet puutostilat</li> <li>- Ylipaino</li> <li>- Syömishäiriöt</li> <li>- Riippuvuus päihteistä</li> <li>- Sokeripitoisten juomien kulutuksen lisääntyminen</li> <li>- Lämpimien aterioiden korvaaminen välipaloilla</li> </ul>	<p><b>MAHDOLLISUUDET:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Säännöllisen ateriatytmän noudattaminen</li> <li>- Kouluruuan päivittäinen syönti</li> <li>- Monipuolinen ravitsemus</li> <li>- Kouluruuan syöminen kokonaisuudessaan</li> <li>- Epäterveellisten välipalojen väheneminen</li> <li>- Lämpimän aterian syönti koulupäivän jälkeen, yhdessä koko perheen kanssa</li> </ul>

### 8.3 Luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen luotettavuus, eli reliabiliteetti, tarkoittaa tutkimustulosten tarkkuutta. Tutkimuksen ei siis tulisi tuottaa sattumanvaraisia tuloksia. Luotettavuuteen vaikuttaa esimerkiksi otannan suuruus. Jos otanta on liian pieni, tutkimuksen tulokset eivät ole päteviä, eivätkä yleistettävissä. Tutkimustulosten ei myöskään tulisi olla riippuvaisia siitä, minä päivänä kysely teetetään, eli tutkimuksen tulisi olla toistettavissa samoilla tuloksilla. Tutkimuksen tulisi myös olla objektiivinen, eli tutkijan tulisi olla täysin puolueeton. Tutkimustulos on objektiivinen silloin, kun tutkija ei vaikuttaa millään tapaa tutkimuksen tuloksiin. Tämä tarkoittaa sitä, ettei kysymyksiä ole esimerkiksi muotoiltu olettaen jotakin vastausta, eivätkä ne johdattele vastaajaa millään tavoin. Tutkijan tulee myös esittää tulokset sellaisina kuin ne ovat, eikä esimerkiksi kaunistella vastaustulok-

sia. Tuloksia ei myöskään saa yleistää kritiikittömästi. (Heikkilä 2008, 183) Validiteetti mittaa myös tutkimuksen luotettavuutta. Validiteetilla tarkoitetaan sitä, että tutkimus mittaa ja tutkii sitä, mitä tutkimuksessa oli alun perin tarkoitus tutkia. Kyselylomakkeen testaaminen lisää esimerkiksi työn validiteettia. (Heikkilä 2008, 30.)

Koululaisia tutkittaessa kyselylomakkeiden avulla, suurin uhka ei ole se, että kuinka moni jättää vastaamatta, sillä kyselyt teetetään oppituntien aikana opettajien valvonnan alla. Totta kai oppilaiden osallistuminen on vapaaehtoista ja heillä on mahdollisuus poistua luokan ulkopuolelle, mikäli he eivät halua osallistua tutkimukseen. Luultavasti suurempi uhka tutkimukselle on se, että riittääkö yläkouluikäisillä motivaatiota vastata kyselyyn huolellisesti ja totuudenmukaisesti. Kuinka luotettavaa tietoa saadaan, jos oppilaat eivät osoita minkäänlaista kiinnostusta kyselyä kohtaan. Vastausten todenmukaisuuttakaan ei voida millään tapaa todistaa.

Koulujen väliset erot voivat kaupunkikohtaisestikin olla suuria. Tuloksien yleistämistä koko Joensuun tilanteen kartoittamiseen tulee suhtautua kriittisesti, eikä tuloksia saa esittää yksiselitteisesti koskemaan koko Joensuun yläkouluikäisiä.

Etiikka perustuu hyvän ja pahan, oikean ja väärän vastakkain asettelusta. Arkielämässä etiikan määrittäminen on huomattavasti ristiriitaisempaa, kuin tutkimuksissa. Tutkimuksissa eettisyys tarkoittaa rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta. Aiemmat tutkimukset tulee myös ottaa huomioon omassa tutkimuksessa, ja niille on annettava niille kuuluvaa arvostusta ja kunnioitusta. Kyselyä tehdessä, tulee kunnioittaa ihmisarvoa ja antaa jokaiselle mahdollisuus valita, haluavatko he osallistua tutkimukseen. Tutkimukseen osallistuville on myös annettava tietoa siitä, minkälaiseen tutkimukseen he ovat osallistumassa, ja mitä tutkimuksen tuloksille tehdään. (Hirsjärvi 2010, 23–24.)

Eettisiä kysymyksiä ovat myös tiedon keräämistavat ja tietojen säilytystavat. Tutkijan tulee pohtia tarvitseeko tutkimukseen osallistujien kertoa henkilötietojaan ja kuinka tarkasti. Myöskään tutkimuksen kannalta epäolennaisia kysymyksiä ei tulisi kysyä. Tutkijan tulee myös miettiä säilytetäänkö tutkimusaineistot tutkimuksen jälkeen ja miten vai tuhotaanko ne. (Hirsjärvi 2010, 25–26.)



Opinnäytetyössä eettiset asiat huomioitiin kysymällä lupa Pielisjoen koulun rehtorilta kyselyn tekemiseen. Eettisesti tärkeää on myös tutkimukseen osallistuvien oppilaiden informoiminen. On tärkeää, että oppilaat tietävät mistä kyselyssä on kyse, miksi sitä tehdään ja mihin tarkoitukseen tulokset menevät. Jokaisella on myös mahdollisuus olla osallistumatta tutkimukseen. Tutkimuksen kannalta oleellista ei ole tietää oppilaiden nimiä, joten tutkimukseen osallistujat saavat vastata anonyymeinä. Vastauksia ei siis voida yhdistää tiettyyn henkilöön. Opinnäytetyöstä tehtiin myös erikseen julkaistava versio, josta poistettiin kaikkein arkaluontoisimmat kyselyn tulokset. Kysymyslomake ei sisällä myöskään epäolennaisia kysymyksiä aiheeseen nähden.

## 9 Pohdinta

Yläkouluikäisten ravitsemuksessa on tapahtunut vuosien mittaan paljon parannusta. Kouluruokailuun on kiinnitetty huomiota ja se on kehittynyt paljon siitä, mistä kaikki alkoi, vuonna 1948. Yläkouluikäisille tarjotaan nykypäivänä päivittäin ilmainen, ravitseva, juuri heidän tarpeilleen suunniteltu koululounas. Koululounaan laatua valvotaan tarkasti ja sitä kehitetään koko ajan paremmaksi. Syystä tai toisesta, yläkouluikäiset eivät kuitenkaan käytä tätä loistavaa mahdollisuutta hyväkseen ja ruokaile kouluruokailassa päivittäin. Ehkä yläkouluikäiset eivät osaa arvostaa kouluruokaa, sillä se on jo niin pitkään ollut itsestäänselvyys Suomessa.

Yläkouluikäisten välipaloihin on myös puututtu erilaisin keinoin, kuten järkipalanhankkeella, jossa muun muassa makeisia koetettiin syrjäyttää terveellisillä välipaloilla. Sokerin kulutusta on saatukin alaspäin jonkin verran, mutta makeiset maistuvat nuorille edelleen. Koulun kioskeihin on kuitenkin viime vuosina lisätty terveellisiä vaihtoehtoja, kuten voileipiä, joita nuoret voivat halutessaan nauttia välipalana. Myös limonadiautomaatteja on poistettu useasta koulusta ja tilalle on tehty vesipisteitä. Kymmenen vuotta sitten, kun itse kävin yläastetta, ei koulunkioskeissa vielä ollut voileipiä tarjolla ja limonadiautomaatit olivat yhä käytössä. Kyselylomakkeista kävi ilmi, että Pielisjoen koulun oppilaat haluaisivat myös hedelmiä koulunkioskiin. Mielestäni tähän ehdotukseen tulisi tarttua ja katsoa, söisivätkö nuoret hedelmiä myös välipalaksi, mikäli niitä olisi tarjolla.

Makeisten kokonaan poistamista koulujen kioskeista voitaisiin myös kokeilla. Siirtyisivätkö nuoret syömään voileipiä välipalaksi, jos makeisia ei olisi tarjolla?

Paljon on jo siis eteenpäin päästy, mutta yläkouluikäisten ravitsemuksessa on yhä paljon ongelmia. Säännöllisen ateriarhythmin noudattaminen olisi tärkeää kasvaville nuorille, mutta tutkimustulokset osoittavat, etteivät nuoret syö säännöllisesti. Yläkouluikäiset alkavat olla itsenäistymisvaiheessa nuoruuttaan, eivätkä he enää tottele vanhempiaan tai muita auktoriteetteja yhtä sokeasti kuin ennen. Usein yläkouluikäiset jopa kapinoivat vanhempiaan ja opettajia vastaan, vaikka tietäisivät heidän olevan oikeassa. Tästä seuraa, mitä luultavimmin osa nuorten ravitsemuksellisista ongelmistakin. Nuori saattaa jättää lämpimiä aterioita väliin, kun hänellä ei ole nälkä ja korvaa aterian sitten myöhemmin välipaloilla. Välipalat eivät kuitenkaan sisällä kasvavan nuoren tarvitsemia ravintoaineita. Tästä voi seurata erilaisia puutostiloja, jotka saattavat oireilla fyysisesti sekä psyykkisesti. Väsymys, jaksamattomuus, päänsäryt, sekä muut nuorten yleisimmät vaivat, saattavat hyvin usein johtua ihan vain energian ja ravintoaineiden puutteesta. Epäterveellisellä syömisellä ja liian vähäisellä syömisellä voi olla vakaviakin seurauksia myöhemmin elämässä.

Oli mielenkiintoista perehtyä yläkouluikäisten ravitsemuskäyttäytymiseen opinnäytetyön kautta ja selvittää asiaa, minkä myös itse koen tärkeäksi. Positiivista oli huomata vastauksia lukiessa, että yläkouluikäiset tietävät hyvinkin tarkasti, mitä terveellinen syöminen on. Oppilaat eivät kuitenkaan toteuta tarpeeksi terveellistä syömistä. Opinnäytetyöprosessi auttoi ymmärtämään, miten paljon koulut ja valtio ovat olleet mukana kehittämässä yläkouluikäisten ravitsemusta. Kouluruuan laatua ja koulujen kioskien tuotevalikoimaa kehitellään jatkuvasti. Myös malliannoksia on kokeiltu kouluruokaloissa motivoimaan nuoria syömään monipuolisemmin.

Suurin kehitystä tarvitseva kohde nuorten ravitsemuksessa ei siis ole mielestäni kouluruokailu, vaan kotona ruokailu. Aamupala, päivällinen ja iltapala syödään kaikki kotona, vanhempien läsnä ollessa. Vanhempien pitäisi nuorten kapinoinnista huolimatta huolehtia nuortensa säännöllisestä, riittävästä aterioinnista. Vanhempien tulisi varmistaa, että nuori syö vielä kotona lämpimän aterian koulun jälkeen, sillä niin moni nuorista jättää kouluruuan väliin, tai syö hyvin vähän. Nuoren tulisi muutenkin syödä kaksi lämmintä ateriaa päivässä. Kotona iltapäivällä ruokailusta voitaisiin tehdä koko perhettä

koskeva perinne, jota myös nuoren olisi noudatettava. Nuorelle tulee suoda lapsuutta enemmän vapautta ja nuori sitä vaatiikin, mutta yhteisen päivällisen syömisen ei kuitenkaan tarvitse olla yksi niistä asioista, joista nuori saa itse päättää.

Vanhemmat ovat hyvin usein tietoisia myös lastensa päihteiden käytöstä. Määriä harvoin tiedetään ja niitä usein vähätelläänkin, mutta suurin osa vanhemmista on tietoisia, milloin nuori on maistellut alkoholia tai polttanut tupakkaa. Keinoja puuttua tähän on harmillisen vähän. Ehkä avoin keskustelu siitä, mitä päihteiden käytöstä voi seurata ja mitä voi käydä, kun on päihtyneenä, saisivat nuoret edes varomaan vähän enemmän. Myös vanhempien oma suhtautuminen alkoholiin ja tupakkaan ja vanhempien päihteiden käyttö vaikuttavat siihen, miten nuori suhtautuu päihteisiin.

Opinnäytetyölle hyvää jatkoa olisi selvittää syitä näihin ongelmakohtiin, mitkä ilmeni-  
vät opinnäytetyön kyselyn tuloksista. Miksi 8-luokkalaiset tytöt syövät niin vähän kou-  
luruokaa? Miksi koululounasta ei syödä kokonaisuutena? Miksi kotona koulupäivän  
jälkeen ei syödä lämmintä ruokaa? Miksi nuoret käyttävät päihteitä? Ongelmakohdat on  
kartoitettu, mutta syitä niihin ei opinnäytetyöllä saatu. Syiden etsiminen voisi helpottaa  
kehittelemään keinoja tilanteen parantamiseksi. Myös oppilaiden vanhemmille tulisi  
tehdä vastaava kysely.

## Lähteet

- Airaksinen, L., Hakala-Lahtinen, P., Hasunen, K., Jäntti, A., Karppinen, M., Parkkinen, K., Peltosaari, L., Schauman, A., Seppänen, R., Tainio, R., Vainio, L. & Packalen, L. (toim.) 1994. Joukkoruokailun ravitsemussuositukset. Helsinki: Painatuskeskus Oy.
- Borg, P., Heiskanen, S., Kara, R., Keskinen, H., Männistö, S., Rautio, T., Sarlio-Lähteenkorva, S. & Valsta, L. 2008. Juomat ravitsemuksessa. [http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/Juomat\\_ravitsemuksessa.pdf](http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/Juomat_ravitsemuksessa.pdf). 12.6. 2011.
- Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: EDITA.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Tammi.
- Hoppu, U., Kujala, J., Lehtisalo, J., Pietinen, P. (toim.) & Tapanainen, H. 2008a. Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi. Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007-2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 30/2008. [http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja\\_b/2008/2008b30.pdf](http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2008/2008b30.pdf). 19.9.2011.
- Hoppu, U., Kujala, J., Lehtisalo, J., Pietinen, P. (toim.) & Tapanainen, H. 2008b. Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi. [http://www.jarkipalaa.fi/ktl/fi\\_FI/ktl\\_tutkimus/\\_files/82128137948894740/default/KTLtutkimus.pdf](http://www.jarkipalaa.fi/ktl/fi_FI/ktl_tutkimus/_files/82128137948894740/default/KTLtutkimus.pdf). 11.6. 2011.
- Horppu, S., Leppämäki, P. & Nurmiraanta, H. 2009. Kehityopsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Hämeenlinna: Kirjapaja.
- Karjalainen, K. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2006. Suomessa toteutetut lapsiin ja nuoriin suunnatut ravitsemusaiheiset hankkeet 2000-luvulla. [http://www.jarkipalaa.fi/ravitsemushankkeet/fi\\_FI/ravitsemushankkeet/\\_files/82429208981471590/default/Ravitsemusaiheiset%20hankkeet%202000-luvulla.pdf](http://www.jarkipalaa.fi/ravitsemushankkeet/fi_FI/ravitsemushankkeet/_files/82429208981471590/default/Ravitsemusaiheiset%20hankkeet%202000-luvulla.pdf). 19.9.2011.
- Kylliäinen, S. & Lintunen, M. 2002. Ravitsemus ja terveys. Porvoo: WSOY.
- Lintukangas, S., Manninen, M., Mikkola-Montonen, A., Palojoki, P., Partanen, M. & Partanen, R. 2007. Kouluruokailun käsikirja: Laatuvaaita koulutyöhön. Helsinki: Opetushallitus.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2008. Mannerheimin lastensuojeluliiton ehkäisevän päihdetyön (EPT) hankkeen seurantatutkimus. Osa 1 alkukartoitus. <http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/4eac685174f4f5d8b4348d3f91b6a258/1308127512/application/pdf/5508822/EPT%20alkukartoitus.%20pdf.pdf>. 13.6. 2011.
- Naumanen, H. 2011. Rehtori. Pielisjoen koulu. Haastattelu. 21.9.2011
- Pielisjoen koulu. 2011a. Pielisjoen koulun toiminta-ajatus. <http://pielisjoenkoulu.jns.fi/index.php?149>. 21.9.2011.
- Pielisjoen koulu. 2011b. LUMA luokat. <http://pielisjoenkoulu.jns.fi/index.php?477>. 21.9.2011.
- Pielisjoen koulu 2011c. Musiikkiluokat. <http://pielisjoenkoulu.jns.fi/index.php?2462>. 21.9.2011.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2011. Nuorten alkoholin käytössä vähenemistä. <http://www.suomenash.fi/fi/alkoholi/alkoholi+suomessa/nuorten+alkoholinn+kaytto+2011/>. 10.6. 2011.
- TEKO- terve koululainen hanke. 2011. Rytmitä syömisestä. <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/ravinto/arkiruokailu/ateriarytmi>. 13.6. 2011.

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (THL) 2011a. Kouluterveyskysely.  
<http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/index.htm> 22.9.2011.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (THL) 2011b. Peruskoulun 8. Ja 9.luokan oppilaiden hyvinvointi Itä-Suomessa 2002-2010 kouluterveyskysely 2010.  
[http://info.stakes.fi/kouluterveys/tulokset/isuomi\\_2010\\_pk.pdf](http://info.stakes.fi/kouluterveys/tulokset/isuomi_2010_pk.pdf). 22.9.2011.
- Turunen, E. 2011. Ravitsemusterapeutti. Joensuun kaupunki. Haastattelu. 21.9.2011.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (VRN) 2008. Kouluruokailusuositus.  
[http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/Kouluruokailu\\_2008\\_kevyt\\_nettiin.pdf](http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/Kouluruokailu_2008_kevyt_nettiin.pdf). 12.6. 2011.

## Hyvä kyselyyn vastaaja

Kyselylomake koskee yläkouluikäisten, 8-9 luokkalaisten ravitsemuskäyttäytymistä. Tarkoitus on saada uutta, tämänhetkistä tietoa 8-9 luokkalaisten ravitsemuksesta, sekä verrata saatuja tuloksia valtakunnallisiin kouluterveyskyselyihin.

Työn onnistumisen kannalta olisi tärkeää, että vastaajat vastaisivat mahdollisimman rehellisesti ja huolellisesti kyselylomakkeen kysymyksiin.

Kyselyssä ei kysytä henkilötietoja, joten vastaajat pysyvät nimettöminä. Tarkoitus ei ole tutkia yksilöä, vaan ryhmäkokonaisuutta.

Kysely on osa ammattikorkeakoulun opiskelijan opinnäytetyötä. Opinnäytetyön aihe saatiin työn toimeksiantajalta, Joensuun ravitsemusterapeutti Eira Turuselta. Vastaukset tuhotaan sen jälkeen kun opinnäytetyön tekijä on saanut analysoitua tulokset kyselystä. Kyselyn tulokset esitellään opinnäytetyössä yhteenvetona ja työ on tarkoitettu toimeksiantajan käyttöön.

Kiitos kaikille kyselyyn osallistujille ja oikein hyvää syksyn jatkoa!

**1. YLEISTÄ:** (Rastita oikea vaihtoehto)**A) Sukupuoli**

Tyttö ☐  
Poika ☐

**B) Luokka-aste**

8 ☐  
9 ☐

**2. AAMUPALAA:** (Rastita oikea/ oikeat vaihtoehdot)**A) Syötkö aamupalaa?**

Joka päivä ☐ Harvoin ☐  
Usein ☐ En koskaan ☐  
Joskus ☐

**B) Mikäli syöt aamupalaa, mitä siihen yleensä kuuluu?**

Puuro ☐ Hedelmä ☐  
Leipä ☐ Marjoja ☐  
Jogurtti ☐ Kahvi/Tee ☐

Muu, mikä?

---

**3. KOULURUOKA** (Rastita oikea vaihtoehto)**A) Syötkö kouluruuan?**

Joka päivä ☐ Harvoin ☐  
Usein ☐ En koskaan ☐  
Joskus ☐

**B) Kun syöt kouluruokalassa mitä näistä syöt** (Rastita kaikki mitä syöt/ juot)

Pääruoka ☐ Maito ☐  
Salaatti ☐ Piimä ☐  
Leipä ☐ Vesi ☐

**C) Jos et syö kouluruokaa tai jätät sen välillä syömättä, miksi?**

(Rastita oikea/ oikeat vaihtoehdot)

Ei ole nälkä ☐ En pidä kouluruuan mausta ☐  
Ruokailun ajankohta on huono ☐ En viihdy kouluruokalassa ☐

Muu syy, mikä?

---

**D) Millainen koulusi ruokailutilanne on yleensä?**

(Vastaa joka kohtaan rastimalla oikea vaihtoehto)

	Kyllä	Ei
Ruokasalissa on rauhallista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ruokajono kulkee nopeasti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aikuisia syö kanssamme ruokasalissa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pöytätoverini käyttäytyvät hyvin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**E) Onko kouluruoka yleensä mielestäsi**

(Rastita oikea vaihtoehto)

Hyvää ☐  
Keskinkertaista ☐  
Pahaa ☐

**4. VÄLIPALAT:** (Rastita oikea/ oikeat vaihtoehdot)**A) Korvaatko kouluruuan välipaloilla?**

Joka päivä ☐ Harvoin ☐  
Usein ☐ En koskaan ☐  
Joskus ☐

**B) Minkälaisia välipaloja yleensä syöt koulussa?**

(Rastita oikea/ oikeat vaihtoehdot)

Sämpylä/voileipä	<input type="checkbox"/>	Sipsit	<input type="checkbox"/>
Jogurtti	<input type="checkbox"/>	Mehujuoma	<input type="checkbox"/>
Makeiset/ Suklaa	<input type="checkbox"/>	Virvoitusjuoma	<input type="checkbox"/>
Hedelmä	<input type="checkbox"/>	En syö välipaloja	<input type="checkbox"/>
Energiajuoma	<input type="checkbox"/>		

Muu mikä?

---



---

**C) Minkälaisia välipaloja yleensä syöt kotona?**

(Rastita oikea/ oikeat vaihtoehdot)

Sämpylä/voileipä	<input type="checkbox"/>	Sipsit	<input type="checkbox"/>
Jogurtti	<input type="checkbox"/>	Mehujuoma	<input type="checkbox"/>
Makeiset/ Suklaa	<input type="checkbox"/>	Virvoitusjuoma	<input type="checkbox"/>
Hedelmä	<input type="checkbox"/>	En syö välipaloja	<input type="checkbox"/>
Energiajuoma	<input type="checkbox"/>		

Muu mikä?

---

**D) Ostatko tuotteita koulunne kioskista?**

(Rastita oikea vaihtoehto)

Kyllä ☐

En ☐

Mikäli ostat, mitä?

---



---

**E) Mitä toivoisit koulunne kioskin tuotevalikoimaan?**


---

**5. RAVITSEMUS** (Rastita oikea / oikeat vaihtoehdot)**A) Tiedätkö mitä lautasmalli tarkoittaa?**

Kyllä ☐

En ☐

**B) Syötkö sen mukaisesti?**

Joka päivä	<input type="checkbox"/>	Harvoin	<input type="checkbox"/>
Usein	<input type="checkbox"/>	En koskaan	<input type="checkbox"/>
Joskus	<input type="checkbox"/>		

**C) Syötkö lämpimän aterian?** (Rasti kohta, joka sopii Sinulle parhaiten)

	Kerran päivässä	Kaksi kertaa päivässä
Joka päivä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Usein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Joskus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Harvoin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En koskaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**D) Syötkö koulupäivän jälkeen vielä kotona lämpimän ruoan?**

Joka päivä	<input type="checkbox"/>	Harvoin	<input type="checkbox"/>
Usein	<input type="checkbox"/>	En koskaan	<input type="checkbox"/>
Joskus	<input type="checkbox"/>		

**E) Kuinka usein käyt ulkona syömässä (ravintolat, hampurilaispaikat, pizzeriat jne.)**

Joka päivä	<input type="checkbox"/>	Pari kertaa kk	<input type="checkbox"/>
Kaksi kertaa viikossa tai useammin	<input type="checkbox"/>	Kerran kk	<input type="checkbox"/>
Kerran viikossa	<input type="checkbox"/>	Harvemmin	<input type="checkbox"/>
kuin kerran kuukaudessa	<input type="checkbox"/>		

**F) Kenen kanssa useimmiten käyt ulkona syömässä**

Ystävien	<input type="checkbox"/>	Perheenjäsenen	<input type="checkbox"/>
Poika/tyttöystävän	<input type="checkbox"/>	Yksin	<input type="checkbox"/>



**G) Syötkö marjoja tai hedelmiä**

Päivittäin	<input type="checkbox"/>	Pari kertaa kuukaudessa	<input type="checkbox"/>
Pari kertaa viikossa	<input type="checkbox"/>	Harvemmin kuin pari kertaa	<input type="checkbox"/>
kuukaudessa	<input type="checkbox"/>		
Kerran viikossa	<input type="checkbox"/>		

**H) Syötkö tuoreita tai keitettyjä kasviksia/vihanneksia**

Päivittäin	<input type="checkbox"/>	Pari kertaa kuukaudessa	<input type="checkbox"/>
Pari kertaa viikossa	<input type="checkbox"/>	Harvemmin kuin pari kertaa	<input type="checkbox"/>
kuukaudessa	<input type="checkbox"/>		
Kerran viikossa	<input type="checkbox"/>		

**I) Syötkö makeisia / suklaata**

Päivittäin	<input type="checkbox"/>	Pari kertaa kuukaudessa	<input type="checkbox"/>
Pari kertaa viikossa	<input type="checkbox"/>	Harvemmin kuin pari kertaa	<input type="checkbox"/>
kuukaudessa	<input type="checkbox"/>		
Kerran viikossa	<input type="checkbox"/>		

**J) Syötkö mielestäsi terveellisesti**

Kyllä	<input type="checkbox"/>	En	<input type="checkbox"/>
-------	--------------------------	----	--------------------------

**K) Kerro lyhyesti miten määrittelet terveellisen syömisen?**

---

---

---

**6. ILTAPALA:** (Rastita oikea / oikeat vaihtoehdot)**A) Syötkö iltapalaa?**

Joka päivä	<input type="checkbox"/>	Harvoin	<input type="checkbox"/>
Usein	<input type="checkbox"/>	En koskaan	<input type="checkbox"/>
Joskus	<input type="checkbox"/>		

**B) Mikäli syöt iltapalaa, mitä siihen yleensä kuuluu?**

Puuro	<input type="checkbox"/>	Marjoja	<input type="checkbox"/>
Leipä	<input type="checkbox"/>	Leivonnaiset	<input type="checkbox"/>
Jogurtti	<input type="checkbox"/>	Tee/Kahvi	<input type="checkbox"/>
Hedelmä	<input type="checkbox"/>		

Muu mikä?

**7. JUOMAT:** (Rastita oikea / oikeat vaihtoehdot)**A) Mikä on yleisin ruokajuomasi?**

Vesi	<input type="checkbox"/>	Limonadi	<input type="checkbox"/>
Maito	<input type="checkbox"/>	Kivennäisvesi	<input type="checkbox"/>
Piimä	<input type="checkbox"/>	Energiajuoma	<input type="checkbox"/>
Mehu	<input type="checkbox"/>	Hyvinvointijuoma	<input type="checkbox"/>

Muu, mikä

**B) Mikä on yleisin janojuomasi?**

Vesi	<input type="checkbox"/>	Limonadi	<input type="checkbox"/>
Maito	<input type="checkbox"/>	Kivennäisvesi	<input type="checkbox"/>
Piimä	<input type="checkbox"/>	Energiajuoma	<input type="checkbox"/>
Mehu	<input type="checkbox"/>	Hyvinvointijuoma	<input type="checkbox"/>

Muu, mikä

**C) Juotko sokeripitoisia juomia (limonadit, energiajuomat, mehujuomat, hyvinvointijuomat)**

Joka päivä	<input type="checkbox"/>	Harvoin	<input type="checkbox"/>
Usein	<input type="checkbox"/>		
Joskus	<input type="checkbox"/>	Enkoskaan	<input type="checkbox"/>

**D) Juotko energiajuomia koulupäivän aikana**

Joka päivä ☐  
Vähintään kerran viikossa ☐  
Pari kertaa kuukaudessa ☐  
Kerran kuukaudessa tai harvemmin ☐  
En koskaan ☐

**8. PÄIHTEET / TUPAKKA & NUUSKA:** (Rastita oikea

/ oikeat vaihtoehdot)

**A) Oletko koskaan maistellut tupakkaa?**

Kyllä ☐ En ☐

**B) Poltatko tupakkaa?**

Joka päivä ☐ Harvoin ☐  
Usein ☐ En koskaan ☐  
Joskus ☐

**C) Miten helppoa ikäistesi on nykyisin ostaa tupakkaa lähikaupoista, kioskeista, huoltoasemilta tai automaateista?**

Erittäin helppoa ☐  
Melko helppoa ☐  
Melko vaikeaa ☐  
Erittäin vaikeaa ☐

**D) Poltatko koulupäivän aikana?**

Kyllä ☐  
En ☐  
Joskus ☐

**E) Koetko olevasi riippuvainen tupakasta?**

Kyllä ☐ En ☐

**F) Polttaako joku kaveripiiristäsi tupakkaa**

Kyllä ☐ Ei ☐

**G) Miksi poltat?**

Se on rentouttavaa ☐ Sosiaalisista syistä ☐  
Kaikki muutkin polttaa ☐ Ryhmä painostuksesta ☐  
Se maistuu hyvälle ☐

Muu syy, mikä

**H) Oletko koskaan kokeillut nuuskaa?**

Kyllä ☐ En ☐

**I) Käytätkö nuuskaa?**

Joka päivä ☐ Harvoin ☐  
Usein ☐ En koskaan ☐  
Joskus ☐

**J) Nuuskaatko koulupäivän aikana?**

Kyllä ☐ En ☐

Joskus ☐

**K) Koetko olevasi riippuvainen nuuskasta?**

Kyllä ☐ En ☐

**L) Käyttääkö joku kaveripiiristäsi nuuskaa?**

Kyllä ☐ Ei ☐

**D) Miten helppoa ikäistesi on nykyisin ostaa KESKIOLUTTA TAI SIIDERIÄ lähikaupoista, kioskeista tai huoltoasemilta?**

Erittäin helppoa ☐  
Melko helppoa ☐  
Melko vaikeaa ☐  
Erittäin vaikeaa ☐

**M) Miksi käytät nuuskaa?**

Se on rentouttavaa ☐ Sosiaalisista syistä ☐  
Kaikki muutkin käyttää ☐ Ryhmä painostuksesta ☐  
Se maistuu hyvälle ☐  
Se on terveellisempää kuin tupakoiminen ☐

Muu syy, mikä

---

**E) Tietääkö vanhempasi että olet juonut alkoholia?**

Kyllä ☐  
Ei ☐  
En tiedä ☐

**9. PÄIHTEET / ALKOHOLI:** (Rastita oikea / oikeat vaihtoehdot)

**A) Oletko koskaan maistanut alkoholia**

Kyllä ☐ En ☐

**B) Juotko alkoholia**

Useammin kuin kerran viikossa ☐ Kerran kuukaudessa ☐  
Kerran viikossa ☐ Harvemmin kuin kerran kk ☐  
Kaksi kertaa kuukaudessa ☐ En koskaan ☐

**C) Jos juot alkoholia, mitä yleensä juot?**

Olut ☐ Viini ☐  
Siideri ☐ Viina ☐  
Lonkero ☐

Muu juoma, mikä

---

**F) Oletko koskaan ollut humalassa**

Kyllä ☐ En ☐

**G) Oletko ollut viimeksi humalassa**

Viimeisen viikon aikana ☐  
Viimeisen puolen vuoden aikana ☐  
Viimeisen kuukauden aikana ☐  
Viimeisen vuoden aikana ☐

**H) Oletko koskaan juonut niin paljon, että olet sammunut?**

Kyllä ☐ En ☐

**10. PÄIHTEET / HUUMEET:** (Rastita oikea / oikeat vaihtoehdot)

**A) Oletko koskaan kokeillut huumeita?**

Kyllä ☐  
Mitä?

---

En ☐

**B) Onko joku kaveripiirissäsi kokeillut huumeita?**Kyllä ☐Ei ☐En tiedä ☐**C) Onko Sinulle viimeksi kuluneen vuoden aikana tarjottu huumaavia aineita SUOMESSA?**Ei ☐Kyllä ☐

→Kuka tarjosi?

Ystävät tai tuttavat ☐Tuntemattomat henkilöt ☐**Kiitämme vastauksistanne!**